



# دعائیں و استغاثیں

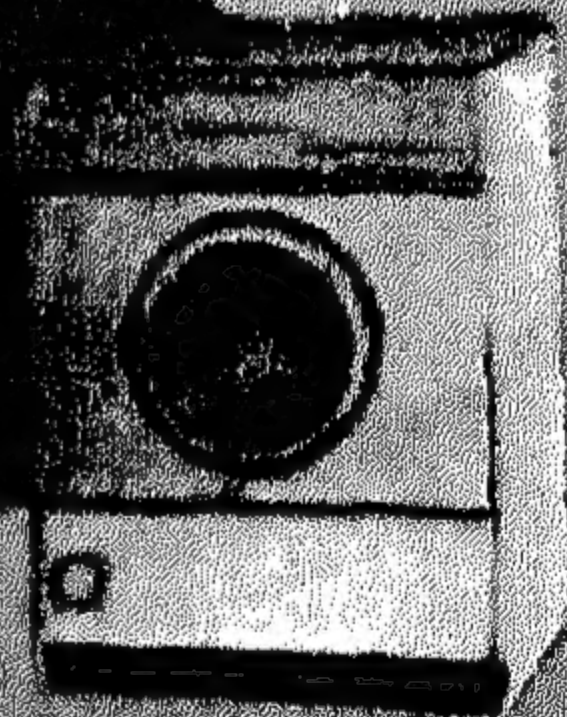
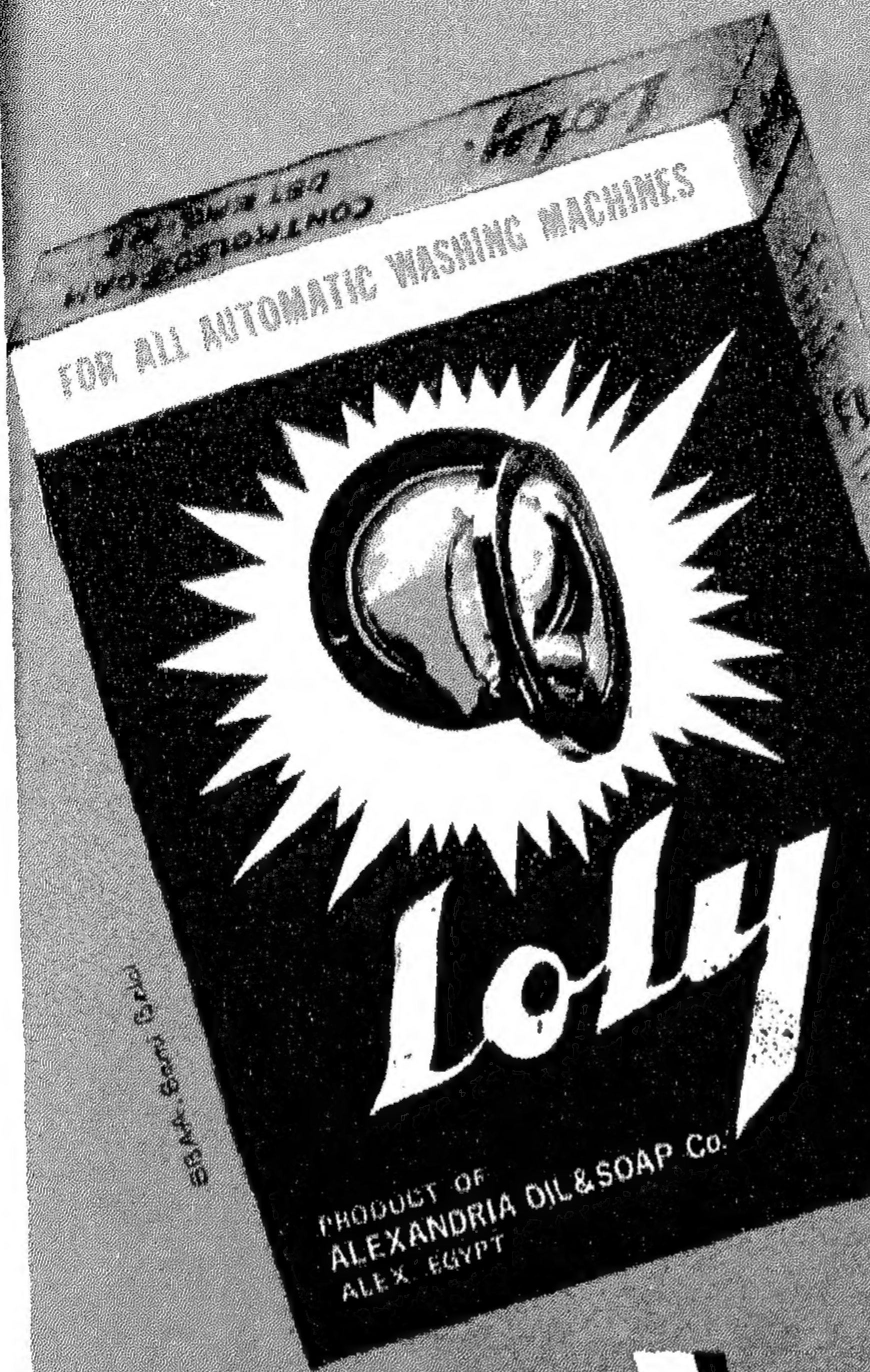
تألیف : بول چاچو ترجمہ : محمد عبدالمنعم جلال



۱۵۰ قرشا



للمغسالات  
لاتوماتيكية



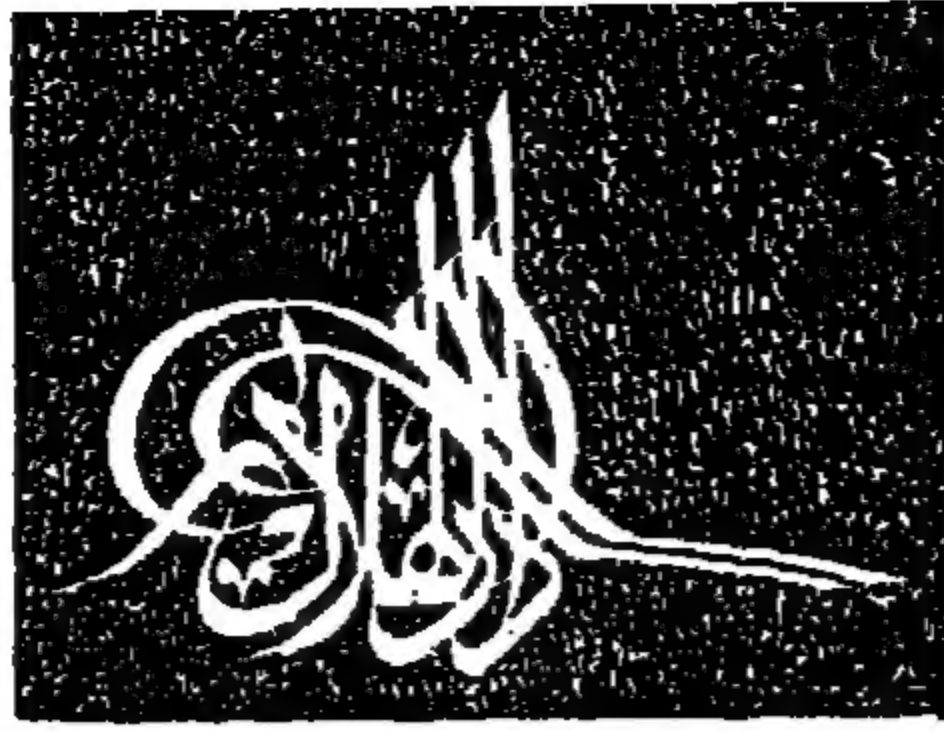
الأهرام

• رغوة محدودة عمدة المفعول  
• الوحيد الذي يتميز باحتوائه  
على أنزيمات فعالة  
لها القدرة على إزالة  
البقع الباردة واليدوية

ملووب عصري للتنظيف  
بأهـ فعال ممتاز

شركة الإسكندرية للزيوت والصابون





# كتاب الهلال

سلسلة شهرية تصدر عن دار الهلال

دار الهلال ١٦ محمد عز العرب . تليفون : ٣٦٢٥٤٥٠ سبعة خطوط  
العدد ٤٦٤ محرم ١٤١٠ - أغسطس ١٩٨٩ KITAB AL-HILAL

رئيس مجلس الإدارة :

مكرم محمد أحمد

رئيس التحرير :

مصطفى نبيل

مدير التحرير :

عائد عياد

اسعار البيع للعدد الممتاز فئة ١٥٠ قرشا للنسخة للمقارئ في  
مصر :

سوريا ٥٠ ليرة ، لبنان ٥٠٠ ليرة ، الاردن ٧٠٠ فلس ، الكويت ٤٠٠ فلس ، العراق ٥٠٠  
فلس ، السعودية ٥ ريالات ، الدوحة ٨ ريالات ، البحرين ١٢٠٠ فلس ، دبي ٨ دراهم ،  
ابو ظبي ٨ دراهم ، مسقط ٧٥٠ بييسه ، تونس ١٦٥٠ مليما ، غزة والضفة ١ دولار ، لندن  
١٥٠ بنسا

الغلاف تصميم الفنان  
محمد أبو طالب

# دع الخجـل واستمتع بالحياة

تأليف : بول چاچو  
ترجمة : محمد عبد المنعم جلال



دارالهدى



## « المقدمة »

الغرض من هذا الكتاب هو أن أبين للذين يتسمون بالخجل كيف يتصرفون لاستبعاد الأسباب المتعددة التي تكتنف حالتهم ، وللحصول على الصفات المختلفة التي تكسبهم الثقة في النفس .

والذين يشعرون بالخجل يعرفون بما يكفي مظاهر الداء الذي يعانون منه ، ولهذا أرى أنه لا جدوى من عرض هذه المظاهر ، واكتفى بأن أعرض على القور ما يهمهم معرفته فعلا .

وبإحدى ذي بدء ، أقول لكل منهم أنه مهما يكن من أمر خجلك ، فإنه يمكنك أن تصبح رصينا وجريئا .

وهذه ليست وجهة نظر ، وإنما هي تأكيد قائم على التجربة ، فمنذ الثانية عشرة حتى الثامنة عشرة من عمري ، تأملت من أشد أنواع الخجل ، وأعنى به ذلك الذي تسببه الظروف النفسانية والطبيعية وتأثير المجتمع . وبحثت ووجدت الوسائل للتغلب عليه . وبعد أن استخدمتها شخصا ، طبقتها خلال عشرين سنة لتدريب مئات عديدة من الخجولين ، وكل الذين تابعوني حصاوا على الثقة التامة في النفس .

وأسوف تحصل عليها أنت كذلك حتما بالوعى الحقيقي، وبالتطبيق الدقيق لما سوف تقرا .





## أسباب الخجل

لماذا تشكو من الخجل بينما يشعر غيرك  
بالجراحة والاقدام ؟ المهم قبل كل شيء أن  
تعرف السبب . وبهذا تدرك تماما المسببات  
الحقيقية لخجلك ، وتدرك عندئذ أنك  
تستطيع التغلب عليها ، لأنك تستطيع عندئذ  
استبعاد كل العناصر المسببة له .

### ١ - لكل خجول حالة خاصة من الخجل !

الخجل كلمة غامضة لا يمكن تحديد معناها بالذات ،  
ويكفى ملاحظة عشرة اشخاص من المشاهير الذين يتصفون  
بهذه الصفة لكي تعرف أن كلا منهم يختلف عن الآخر  
اختلافا كبيرا ، فالخجل عند كل منهم ليس بنفس  
الدرجة . والظروف التي تتسبب في ازعاج بعضهم كل  
الازعاج قد تكون قديمة التأثير عند غيرهم ، فهذا الرجل  
يفقد اتزانه أمام اشخاص بالذات ، في حين أنه يشعر  
بالراحة والأمان أمام غيرهم ، وذاك يتصرف ويتكلم ويفكر  
بكل حرية بين معارفه ، ولكنه يرتبك كل الارتباك بمجرد  
أن يلتقى برجل غريب . بل اننا نجد أحيانا عند أكثر  
الناس خجلا وارتباكا قحة تطلق لنفسها العنان في مجال  
بالذات ، أو مجالات أخرى معينة .

وكل شيء مرتبط بالعناصر المسببة للخجل ، وهي  
شديدة التقلب والتغير ، ومن بين هذه العناصر عنصران  
أو ثلاثة لها أهميتها ..

يتسبب الضعف الوراثي أو اختلال الصحة في نوع من الخجل ، وكذلك يتسبب فيه الاحساس بنقص جمالي أو قبح جسماني . وفي كل من الحالتين تختلف الظواهر ، فنرى أمانا رجلا قويا ، صحيح العقل سليم الجسم ، ولكنه عاطفي الى أقصى درجة ويخضع الى ردود فعل داخلية عنيفة وحادة ومتكررة تخل بأنسجته وقوته ، وتصعب توافقه مع الأشخاص الغرباء ، ومع الأمور العادية . وهو يدرك هذا النقص الذي يتسبب في خوف مشوش يكاد يكون مستديما . وفي خارج الانفعالية فان الحساسية النفسية فحسب تكفي ، بافراط الحساسية المعنوية ، لخلق الخوف من الانفعالات ، ومن بعض طيبات الامل ، كعدم المبالاة ، والبرود ، والنفور والسخرية ، الخ . . . . . واليك صورة أخرى من الخجل ، وهي صورة تتكرر ، خاصة لدى المثقفين . ولنضرب صفحا عن كل ذلك ، فسوف نجد أيضا الاقاربية المبالغ فيها : الاهتمام بالطريقة التي ينظر بها الناس اليه ، وتقيينهم له ، والتي اذا ما تدخل فيها الفرور تتسبب في حالة ذهنية شديدة عند صاحبها تدفعه الى خوف دائم من عدم تقدير الناس له بما فيه الكفاية بحيث ينتج من ذلك بالضرورة نوع من الخجل . واذا واجهنا أخيرا دور وهم شائع بدافع القلق والرغبة أو الخوف فسوف نفهم الحالة المحزنة للخجول الذي يعتقد أنه موضع اهتمام عام متوقع يستبق طواعية الاستعدادات الذهنية للغير فيما يتعلق به ، ويصور بصورة شاقة عادات وكلمات وطباع الدين يتعامل معهم .

## ٢ - أسباب طبيعية مباشرة :

١ - الضعف الوراثي : الطفل الضعيف يكاد يصاب بالضرورة بالخوف ، فهو يتألم منذ نشأته بسبب ما يعانيه

من مرض وضعف ، وبما يلاقيه من رعاية دائمة من المحيطين به اشفاقا عليه من تلقى الخطوب والصدمات . ولهذا السبب بالذات غالبا ما يكون عرضة لنوع من الهلع من الألم الطبيعي والجهد العضلي والحركة . وفيما بعد ، عند السن الدراسية يقسو بعض زملائه في معاملته ويسيثون التصرف معه لأنه لا يتمتع بالقوة . وفي الدراسة يعاني كل المعاناة لأن ذكائه يظل ضعيفا بسبب انعدام طاقته العصبية . ويتولد من كل هذا احساس بالنقص يساهم مدرسه في مضاعفته تقريبا . وعندما يؤكدون له ألف مرة أنه جبان وغبي وكسول يجهزون عليه تماما . واذا ما فرضت عليه فوق ذلك سلطة رئاسية قاسية ، فلا بد له بعد ذلك من جهد جبار ، بإشراف بعض الإخصائيين الممتازين ، لفصل كل عناصر الضعف العقلي والطبيعي المتجمعة في عقله الباطن .

وصغار الضعفاء يتلقون منذ مولدهم الرعاية الكفيلة بتصحيح ضعفهم من طريق الصحة والرياضة ، وذلك بعلاج الأعضاء واستئصال الغدد الدرقية والنخامية ، وتنظيم مركز الأعصاب . وهم يقدمون مع ذلك وسائل قوية ما زالت قليلة الاستعمال للأسف ، بسبب الجهل والكسل ، بل وحتى بسبب عدم اكتراث المربين .

**ب - الضعف الصحي :** عدم العناية بالنسل ، والأمراض الحادة المهمة ، والإرهاق المدرسي ، كل هذا يكفي لآلاف الآلاف من الأطفال الأصحاء ، ويضمهم عندئذ إلى مرضى الوراثة . وعند اقتراب المراهقة ، يتدخل عامل آخر للضعف الطبيعي بخطورة ، إلا إذا عرفت التربية كيف تتجنبه ، فإن أولى الانعكاسات التناسلية التي تسبق غالبا سن النضوج بسنوات كثيرة قد تحث الطفل



على الاضرار بنفسه . وهذا وحده يعتبر من اسوأ اسباب الخجل ، وبالأخص من أكثر أسباب الانحرافات الذهنية والعقلية . وهناك أطفال يقاومون ، ولكن لا يبقى أى منهم سليما ، ويظل عدد كبير منهم موسوما بانحطاط عميق دون أن نذكر شيئا عن الدين ينطفئون مسبقا متأثرين بالوهن أو بالسل .

وأفضل ترياق للوقاية هو تثقيف النفس بالجهد والعمل والانتاج والمهارة والحيوية الطبيعية والنفسية . ولا بد من رقابة مبكرة ودقيقة ، ومن تدريب شريف دقيق ، ومن الخير التعجيل بهما ، فقد بدأت كل الاوساط التسليم بفائدتهما الجوهرية . وعلى كل خجول ، تهمة هذه الفقرة ، أن يبدل قصارى جهده في سبيل تنمية الثقة أى سيادة مطلقة على نفسه من وجهة النظر التى ذكرناها .

### ٣ - الصيوب الخارجية . .

صاحب الوجه الوسيم ، والجسم السليم لا يعرف الخجل تقريبا ، لأنه يقابل من الجميع بشيء من الود ، بل لنقل بشيء من الإعجاب . ومن ناحية أخرى ، يمكن أن يكون المرء دميما ومشوها وجريئا .

ولكن هناك اناس يعانون من شذوذ خفيف في الملامح أو من تغير في البشرة ، أو قصر القامة أو الصلع ، ويعتقدون أنهم مشوهون الى حد أن عيوبهم تبدو للجميع ، وتثير النظرات والسخرية ، ويظنون أنهم مضحكة ، وغير جديرين بالإعجاب أو بفرض أنفسهم . هؤلاء يجب أن نعمل على اقناعهم بأنه لا يوجد رجل

ثابت وحازم ، مهما كانت هيئته كئيبة ، مجرد من  
السيادة أو الجاذبية . أما عن الجنس اللطيف فيجب أن  
يفهم أنه مهما كان الجمال مطلوبا ، فإن الفتنة الجمالية  
تبقى مختلفة تماما عن الفتنة المغرية أو الفتنة الجنسية ،  
إذا أردنا الدقة . ونحن نعرف دور الجمال الشخصي  
في الاغراء . والجمال ، وأعني به الجمال الطبيعي ،  
يكتسب أحيانا ، كما تكتسب الأناقة والوجاهة والذوق .  
ولكى نتمسك بالمظهر الطبيعي ، سوف نرى ، في  
الفصل الرابع ، كيف أننا نستطيع ، بالعناية والخلق ،  
تكوين الشخصية ، ووصف الثياب المناسبة والمنسجمة  
لأحجام الجسم ، وتلطيف الطبع واكتساب سهولة  
الحديث .

إن الحالة النفسية تلعب دورا كبيرا في الخجل القائم  
على خوف من الدمامة ، ومجرد دعابة أو سخيرية منسية ،  
منذ وقت طويل غالبا ما تكون نقطة الانطلاق . ومن هذا  
الايحاء المكبوت تتولد الفكرة الثابتة . ولهذا سوف نعنى  
عناية كبيرة بتحرير الحالة النفسية وتعزيز الرأي .

#### ٤ - العاطفة والحساسية المفرطة .

ونعنى بالشخص العاطفى ذلك الذى يتأثر بجهازه  
العصبى بالاثارات الخارجية المفرطة في حدتها أو في مدتها ،  
فهو إما يحمر أو يصفر لآتفه الاسباب ، وتتسارع نبضات  
قلبه أو تبطئ تحت تأثير أضعف المخاوف . . .  
اضطرابات ، وتقلصات خائفة ، وعرق غزير يتصبب منه  
بكثرة عند أقل تأثر ، فى حين أن الرجل العادى لا يشعر  
بمثل هذه الاضطرابات الا تحت انفعالات عنيفة . والمفهوم  
أن وضوح الدهن ، وسلامة النطق ، والثقة فى النفس

عند الرجل العاطفى أشياء مؤقتة . وهو يدرك ذلك ويترك نفسه فريسة لهذا النقص ، فيشتمر بالخجل ، ولهذا نرى رجالا اقوياء يتخبطون فى يأس فى دائرة الارتباكات . وأحيانا ما يتجدد تهذيب طبيعهم فيما يتعلق بتنوع معين من الانفعال . وقد تسنى لى أن لاحظ ، أثناء الحرب ، رجالا تحضتوا بحكم العادة ضد أهوال الحرب ، ولكنهم ظلوا يخشون الظهور فى المجتمعات . على أن هناك سوابق لهذه الظاهرة ، فهناك تورين وهنرى الرابع والمارشالانى ، وهذا الأخير ، وقد كان نابليون يلقبه بأشجع الشجعان ، ويدعوه جنوده بالذات بالأسد الأحمر ، لم يكن يجرؤ على دخول أى مجتمع . وبونابرت نفسه ، وقد تأكدت عبقريته أثناء حصار صوبون ، أن يؤثر التعرض للمعارك الحربية عن مواجهة نظرات الجنس اللطيف . كان يرتبك أشد الارتباك فى حضرة امرأة . ولحسن الحظ ، فإن من الممكن تغيير جميع صور العاطفة .

والحساسية المفرطة ، وترتبط أحيانا بعاطفة مفرطة ، تظهر أقل وضوحا ، وتمثل طابعا مخالفا تماما . والتكوين النفسى المفرط الحساسية يلتقط بحدة دقيقة ومتسعة الاحساسات الفعالة والعقلانية . وسواء كانت تأتى من الطريق الاحساسى أو تضرب المخ مباشرة ، فإن التأثير يكون قويا ، ويترك فيهم أثرا عميقا . وهم يخشون أذن كل الخشية ، منذ السن الاولى ، البوادر البغيضة والمحرنة للغير بالنسبة لهم . واستقبال جاف أو ضد ولوم يهر كيانهم ويرضهم فى الظروف العادية للحياة ، ولكن اذا لقوا صدا ، وخاب أملهم ، وأهمل شأنهم فى الوقت الذى يهفون فيه ، على وجه الخصوص ، الى الود



والمحبة ، فان التأثير المكبوت الذى ينتج عن ذلك يمكن ان تكون له انعكاسات بالغة على شخصياتهم ، وتصرفاتهم التالية . والحساسية الكبيرة تساعد على اتساع وتعميق الذكاء ، شريطة ان يملك هذا الاخير وسائل خاصة كافية . ولكنها تسهم ايضا فى ذلك النوع من الخجل الذى ينفر ويؤثر العدول عن الحياة العادية عن مواجهة الاخطار العاطفية . والأطباء المتخصصون فى علاج النفس ذكروا امثلة كثيرة بين كبار الناس ، ومنهم جان جاك روسو وأمييل ، الناقد السويسرى المعروف بخجله ، والذى كتب مذكراته وحاول فيها أن يبرر لنفسه خجوله طوال حياته . ونحن نعرف أنه يمكننا التحكم فى وعينا دون الاضرار به ، بحيث تهيمن الحالة النفسية عليه دائما ، ونعرف كيف نحافظ على الهدوء والبشر ، أو نعيدهما اليها بالتالى .

### ٥ - الاقترارية :

ونعنى بها الاستعداد الشائع بالاهتمام باستحسان الغير ، والبحث عنه . وهو استعداد ممتاز عندما يحث على الابداع او على التملك او على الانجاز ، ويصبح سببا للقلق ، عندما يخلق وسواس حب الظهور . وهذه مسألة رأى ، فان الرجل ذو القيمة الحقيقية ، والمرأة المؤهلة بالتاكيد يعرفان ، من عيون الذين ينظرون اليهما بوضوح ، انهما مقدران حق قدرهما ، وأن رأى دون المتوسطين لا أهمية له . ولهذا فهما لا يتصرفان اطلاقا لاعطاء الغير فكرة عالية عن أهميتهما ، وعن موهبتهما أو عن تفوقهما . وللأسف ، فان الغالبية الكبرى للمثقفين المتوسطين . . وذلك لشعورهم فى شيء من الغموض بأنهم مجردون من

الصفات الطبيعية الموحية للاعجاب - يبدلون جهدهم للتظاهر بالمعرفة وبالمقدرة وبامتلاك ما ينقصهم لتحديد اعتبار وود وحسن سلوك الغير . والاقراءية ، بمقارنتها بأحد أسباب الخجل السابق وصفها ، تنتهى الى خوف شديد من النقد . ويبالغ الخجول عندئذ في أهمية شخصيته في عيون أمثاله . ويبدو له دائما أنه أينما ذهب يهتم كل امرئ به ويفحصه بدقة ، ويسخر من عيوبه خلصة . وحيث أنه من الواضح جدا أن أحدا لا يهتم به فإنه يشعر بأنه محور الانظار ، وأن هناك من يراقبه باصرار ، حتى في أتفه التفاصيل .

وإذا كان الأمر كذلك بين اللامبالين ، فإن القلق يبلغ مداه عندما يتأكد من يهمة الأمر كل التأكيد بأنه محور الانظار ، إذا كان في زيارة ، أو إذا كان في الشارع ، أو إذا كان في مكتب يتقدم اليه لأول مرة لالتماس وظيفة ، أو أى شيء آخر ، أو أثناء حديث خاص مع شخص يمكن أن يكون للانطباع الذى يحدثه فيه عواقب يعتبرها هامة . وإذا ألح عليه خوف من اهانة لكرامته ، يفقد كل حرته في التفكير ، وفي الحديث ، وفي التصرف ، ويرتكب حماقات ، أو أخطاء تزيد الطين بلة .

والواقع أن الخوف من أن يكون أضحوكة ، أو من أن يتلقى استقبالا ساخرا ، أو أن يسمع نقدا يعيبه ينشأ من غرور صبيانى أو من نقص في الشخصية . . . لماذا تعلق أهمية أكبر على تقدير الغير عن تقديرك أنت لنفسك ولشخصك ؟ . وكذلك لماذا تهتم برفض أو فشل تربطهما بفكرة اذلال أو اهانة ؟ . ان اكفا جنرال لا يكسب المعركة دائما ، ولكن اذا كان قد حارب بشجاعة فيمكنه أن يفخر بنفسه .

ان الغرور سم شديد الفتك ، يضلل الجهد ويبدد الطاقة ويضعفها ، وهو يسهم ، عند المهيئين للخجل ، مساهمة كبيرة في خلق الهلع من الانطباعات التي يبفضها . ونوايا المبادرة تصطدم عندئذ ، بدون انقطاع ، بذلك الحاجز الوهمي . وسنرى كيف نضع نهاية لهذا الاستبداد غير المحتمل .

## ٦ - الوهم :

الخوف ، وذكرى المحاولات الفاشلة ، والانطباعات الموهنة تظل أشد رسوخا وحدة واستمرارا كلما ازداد الوهم . والايحاءات المكبوتة تظل كذلك اثناء الطفولة وبعدها ، وعلى الأخص ، فان الشخص الذي يسمع طوال سنوات أنه خجول ، وأنه دون المتوسط ، وأنه لا يعرف كيف ينجح في هذا أو في ذاك ، يخلق لنفسه اوتوماتيكيا صورة يرى نفسه فيها مسبقا . مجحفا فيما يريد أن يشرع فيه ، وترداد بالايحاء ميوله للخجل وللتردد . ومثال الشخصية الجريئة ، وهو عنصر من أحسن عناصر التربية ، لا يحدث فيه أي أثر على الغرور لأن أول رد فعل له يتم في المعنى السلبي ، فيقول لنفسه لن أكون كهذا الرجل أبدا .

واذا صح أن البعض يمتنعون هلما لا لشيء الا لمجرد فكرة الخطر ، فان الخجول الوهمي يحمر غالبا لمجرد فكرة ان وجود هذا الشخص أو ذاك يقلقه ، أو أن هذا الاحتمال أو ذاك لا يثير قلقه .

وهكذا يلعب الوهم دورا متعارضا بالنسبة لكل من أسباب الخجل الأخرى ، فهو يحرك الانفعالية والحساسية ويفسر بحسرة المشاعر الجسمانية ، ويقرح الغرور مسبقا



وفي بعض الحالات فان تغلغل الوهم بالتصورات التي يسببها الخوف يخفق تماما نشاط النفسية العليا ، بحيث يفقد الخجول رأسه تماما ، ويستقر عندئذ عفويا نوع من الحالة غير الطبيعية أشبه بالتنويم المغناطيسي ، فلا يعود يعي ما يسمع وما يقول وما يفعل ، وهذه الحالة لا تقع فحسب أثناء المراهقة « وهي مدة التكيف مع الحقائق ، وانما تتكرر في فترات متباعدة . وربما طوال الحياة تقريبا .

ولا يتصور القارىء أنه ليس هناك ما لا يمكن عمله ، فما من خجول لم يمكن ولن يمكن معالجته ، خاصة وأن دور الوهم يمكن أن ينعكس ، فيكفي إخضاعه للرأى الاختياري ، وتنتهي الحلقة عندئذ بين الوهم والارادة دائما .

ونسلم من يقول : ليس هناك أشجع من جبان سابق تأخذه انتفاضة . والحقيقة انه ما من أحد يتجاوز الثقة في النفس أكثر من خجول سابق مفرط في الوهم ، فان الوهم ، اذا ما وضع تحت رقابة رأى معارض ، والهلع الذي صاحبه في الماضي يخلقان جشعا لعروض الجراءة والاقدام ، وللايحاءات المنشطة المقاتلة ، بحيث تغير الشخص تغيرا تاما ، وتكتسب نفسيته التي تزخر بالامكانيات الخلاقة صلابة ورباطة جاش تامة ، أفضل بكثير من رباطة الجاش العفوية التي قد لا تصمد أمام العقبات والعثرات .

وفي الظاهرة المعروفة عن الخوف الذي يستولي على الممثلين ، فان الحساسية تتفوق على الاقرارية على العموم ، ويخلق الخوف من الظهور أقل من المستوى الذي يصيبوا اليه الممثل ، ويقوم الوهم عندئذ بعمله فيقع ما يخشاه

الممثل ويرى نفسه أمام الجمهور وتخونه وسائله ، ويجد أنه قد قوبل بالصغير وسخرية النقاد ، الخ . . . وإذا كانت الانفعالية عنيفة بعض الشيء فيضيق التنفس وتزداد سرعة نبضات القلب وينقطع التوازن النفسى .

والخوف من مواجهة الجمهور قد عرّفه تقريبا كل الممثلين والمطربين والمحاضرين والمحسمين والمبشرين .  
والغالبية الكبرى منهم نجحوا فى التغلب عليه ، وعرفوا كيف يسيطرون على أنفسهم لكي يمثلوا ويغنوا ، أو لكي يتكلموا بدون أن يظهر عليهم قلقهم الداخلى . ولكن ، وبدون طريقة مجددة ، فإن بعضهم يستمرون طوال حياتهم وهم يعانون من هذا الخوف الذى يعرفون إخفاءه تماما .  
ومع ذلك ، فيكفى إعادة تدريب كل من مركبات أو عناصر هذه الظاهرة على حدة للتحرر منها نهائيا ، ولاكتساب هدوء أو ثقة فى النفس لا يمكن لأكثر الصالات صخباً التأثير عليها إطلاقاً . ويكفى تحليل كل حالة على حدة لتخليص العنصر المهيمن عليها وتقدير السعة الخاصة للعناصر الأخرى ، واذ ننتهى من هذه النقطة الرئيسية ننتقل بعد ذلك الى الأسباب ، من أكثرها حدة حتى أقلها عنفاً . والضرر الوحيد الذى قد ينتج عن هذه الطريقة هو توليد نوع من اللامبالاة يجعل المهتم قليل الاهتمام بالتأثير الذى يحدثه .

## ٧ - القصور الذاتى الموجه للنفسية العليا :

قيل انه عند المراهقة يمكن اعتبار نوع من الخجل عارياً ، وان تقوية الارادة تدريجيا بالصعاب والكفاح تميل الى استبدال هذه الازمة الصبيانية بالثقة فى النفس ، كما تمتلكها الغالبية الكبرى ، والواقع ان الرجل الذى يتمتع بالارادة القوية ، والعزيمة الصارمة ، سرعان ما يتغلب

على الصعاب والمضايقات والترددات المتكررة، من الطفولة الى سن العشرين . وهكذا الحال مع المرأة ، ولكن كم يوجد في كل ألف شخص من ذوى الارادة القسوية والعزيمة الصادقة ؟ من يعرف ما يريد في كل المجالات . . هدف مبنى أو اجتماعي أو شخصي . . . نشاط طبيعي وثقافي وارادى موجه بالذات نحو الهدف . . نظام داخلي متكامل ومستوعب تماما ومرتب ، وعندئذ تتلاشى كل عناصر الخجل وتنعدم . ويجب الادراك دائما أن كل امرئ لا يبذل جهده ، على العموم ، الا في المجال المفروض عليه ، من حيث احتياجاته الضرورية وميوله الاستبدادية . وقد كتب أحد الفلاسفة « ان الرجل لا يعمل من تلقاء نفسه ، وانما هو مدفوع الى العمل » . وينتج من ذلك نوع من ضعف النفسية العليا اترك النفسية النصف واعية - نفسية اللااراديين - تأخذ نصيبا مهيمنا واستبداديا في حكم الفرد . وهكذا ينمو الخجل ويزدهر سبب جمود المدارك الموجهة عمدا ، وتجاهل هذه الاسباب ، ووسائل مكافحتها واضعاف نفسية لم يعد لها مفهوم ولا رغبة مراقبة الذات وهذا ملاحظته في كل حالة . واذا دأب المريض على استفزاز هذا المفهوم وهذه الرغبة فيمكن أن يتأكد تمام التأكد انه سوف يتحرر من خجله بأسرع ما يمكن ، والنقطة الجوهرية هي أن تشتد رغبته في السيطرة على نفسه وفي أن يكون رابط الجأش ، ليس بطريقة سطحية وخارجية فحسب وانما بطريقة عميقة ، كاملة وصلبة .



### **الاستعدادات الضرورية لتربية الثقة فى النفس**

فى قرارة كل منا طاقات كامنة اكثر مما يكفى ، تسمح لنا بايجاز المجهود الشاق المنسق الذى بفضلها يتغلب على كل عناصر الخجل ، واذا انت استوعبت ما سوف يلى فسوف تتحرك طاقاتك الكامنة عندئذ .

#### ١ - النشاط عموما :

نحن لا نفتقر الى الابحاث والاساليب المستخدمة لاولئك الذين يريدون تغيير شخصيتهم ، وكذلك لا نفتقر القراء ذوى النوايا الحسنة لمعرفة هذه الابحاث والاساليب ، ومحاولة تدريسها . غير ان حماس اللحظة الاولى يتقد ثم لا يلبث ان يخبو ، كما تخبو نار الهشيم . والطفرة الاولى يخف مفعولها فيستقر التعب ، ولا تلبث الآلية التى توقفت لحظة ان تعود سريعا . وفيما يتعلق ، على الخصوص ، بالخجل الذى لا يبقى مدة طويلة ابدا ، رغم رد فعل نشيط مستمر ، فان هول اضرار تلك الحالة ، والجشع فى سبيل استعادة الثقة يضعف مفعولها عموما ويتعاملان مع الخجل بالتناوب ، وتتوقف عندئذ مقاومتهما الانعكاسية فى بضعة ايام .

والرغبة والايتار ، وهما عنصران بسيطان للافضلية ،  
لا جامع بينهما وبين الجشع المتسع الشديد الاتساع ،  
الذى يعد وحده باستمرار الطاقة الضرورية للتصرف فى  
سبيل التملك .

وكلمة الجشع نسمعها علوما بمعنى منتقص ، فنحن  
نقول : رجل جشع للنقود ، وجشع للذة ، وجشع للعظمة  
وهى مع ذلك تصف استعدادا نفسيا لا يميز الطماعين  
وطلاب اللذة أو المتغطرسين فحسب ، وإنما تميز كذلك  
اولئك الذين يبذلون كل جهدهم وقواهم فى سبيل أية  
غاية . فهذا الباحث الذى ينحنى عشر ساعات يوميا فوق  
كتبه ورسوماته وأواته ، إنما هو رجل جشع للمعرفة ،  
وجشع للاكتشافات . وهذا الملحن الذى يشرد ذهنه  
لتمييز الالهام والذى لا يعنيه الوقت ولا الحركة ولا البيئة  
جشع لتحقيق عمل فنى خالد . وذلك العصامى المشهور  
فى مجال الصناعة ، والذى ابتسمت له الثروة منذ وقت  
طويل ، ولم يعد يهمه المال ، كما يهم أصغر مرؤوسيه ،  
يبذل جهدا مضنيا لانه جشع للسلطة الاقتصادية .  
ما من أحد يعمل دون جشع . حتى الزاهد نفسه يمتلكه  
الجشع نحو عمله الصوفى . وبدون الجشع فان الجنس  
البشرى سوف يعيش ، كما كان اجدادهم يعيشون ، فى  
الكهوف ، وحيث لا يكون الجشع يكون الجمود ويسود .  
وما من أحد يصر على مشروع ما ، ما لم يكن مدفوعا  
برغبات شديدة ، نشاط قوى طماع ، أو بمعنى آخر  
ما ندعوه بالجشع .

وانت قد فهمت الان علاقة ما تقدم بضرورة اكتساب  
الثقة . ولاستبعاد اسباب القلق ، ولتدعيم عناصر الثقة  
فى النفس ، عليك أن تصمم على العمل بأى ثمن لكى

تصل الى النتيجة المرجوة ، وبناء على ذلك ، فان ذلك التصميم القوى والمهيمن والمستمر لا يمكن تدعيمه وتقويته الا باحساس طاع من النفور من حيث اسباب ونتائج الخجل ، يضاعف ذلك احساس بالخشع الجسارف لامتيازات الثقة وللمواصفات التي تحددها .

وهكذا ، وفي كل لحظة ، يجب أن تلتزم بشيء وأن تحرم نفسك من شيء آخر ، في سبيل بلوغ حسالة من رباطة الجأش التي تريد أن تخلقها في نفسك . لا تضعف ولا تتجنب أى جهد . وقد تبدو لك الميزة الشاقة لذلك الجهد غير ذات قيمة ، وانه لا يعتد بها . فلتكن اذنك صماء للايحاءات المضادة . ولتتمرد روحك على تحريضات الجمود ، ولتجمع طاقاتك في عنف لمواجهة كل عقبة جديدة . فكرة واحدة يجب أن تسيطر عليك دائما وأن تكون حية في ذهنك ، وهي أنك ستتغلب على كل عقبة ، وانك سوف تنفذ ما عزمته عليه لكي تصل الى ما تريد . واذا كنت قد قرأت واستوعبت ما تقدم بعض الشيء ، فيجب أن تشعر أنك على استعداد لبذل كل مقاومة ، وعليك اذن ، قبل استمرارك في قراءة هذا الكتاب ، أن تزود بدفتر صغير وبقلم ، وأن تدون فيه وتحدد كل شيء . كل سبب من أسباب الخجل ، وأن تحصى وتدون مايسببه لك من مشاق واضرار وآلام اذا لم تتخلص من هذه الاسباب . يجب أن تواجه عدوك هكذا ، وجها لوجه وأن تفحص كل تفاصيله وكل اضراره ومساوئه حتى :

١ - يشتد غضبك . يجب أن تتمرد كل العناصر النبيلة لشخصيتك لمجرد فكرة أن تقع فريسة لمثل هذه الحالة المجحفة .

٢ - تحوز ذهنك ، وذلك طبقا للقاعدة التحليلية

النفسانية ، من المفهوم الذى يقوم على أنك أنت وخجلك  
جزءان لا يفصلان ، وانه يتعايش معك ، اذا صح هذا  
التعبير الذى قد يكون وقحاً ، ولكنه يعبر بوضوح عما  
أريدك أن تحس به . ما سوف تدونه سوف تستنبطه من  
نفسك ولتقم بالتجربة وهذا التمرين الاول ، اذا نفذته  
بدقة ، فسوف يحرك ويريحك . وليس معنى هذا أنك  
ستشعر على الفور بأنك جدير بكل الإجراءات ، ولكنك  
سوف تحس بأن التأثير قد فتر وتراخى .

هذا التمرين لا يمكن انجازه فى عشر دقائق . . لابد  
له من ساعات . عليك أن تخصص له ساعات متعددة .  
اذا كان بيانك الاول ينقصه بعض النظام والوضوح ،  
فوضّحه ، أعد تدوينه وتغييره ، واكتبه بترتيب أكثر  
وعناية أكبر ، ولكن تأكد أنك أفرغت كل جعبتك تماماً .  
احتفظ بما دونت بكل عناية ، وأعد قراءته مرة  
وأخرى ، وأكمله دون تعب أو ملل . وخصص له ساعة ،  
مرتين أو ثلاث مرات كل أسبوع . وتعايش بالفكر  
وبالروح مع ما دونت ، وتمرد كل التمرد على حقيقة أنك  
كنت مضطراً ومعذباً ومعرقلاً . .

لا تسلم مرة واحدة بأن ذلك يمكن أن يدوم ، ان  
احساس الكراهية للخجل الذى ستجده وتدعمه هكذا  
يشكل القطب السلبى لتلك الطاقة التى يمثل جشعها  
لاكتساب الثقة القطب الايجابى ، ولكى تستخدم هذه  
الطاقة لصالحك ، ولكى تحصل على نتائج عملية ، فمرن  
نفسك ، فى المكان الثانى ، على أن تمتد كراهيتك لكل  
عناصر الخجل . هذه العناصر التى درسناها فى الفصل  
الاول ، وكذلك عناصر أخطائك ، وتلك التى تستسلم  
لها ، والتى تطيل بقاء العناصر المذكورة . عليك أن تكره



هذه الاخطاء كذلك ، وسوف تولد فيك هذه الكراهية  
الاستعداد لازالتها وابطالها .

وبالعكس من ذلك ، أعد بياناً واضحاً ودقيقاً عن كل  
مزايا الثقة في النفس ، ودونها كما فعلت سابقاً ، بطريقة  
تلهب جشعك للمزايا القوية الجريئة التي تريد اكتسابها  
واعمل بعد ذلك على أن يمتد هذا الجشع ( من حيث  
النتيجة ) الى المواصفات التي تنتج عنه ، والتي لا بد من  
تهذيبها اذا أردت أن تكتسب رباطة الجأش اللاحقة بها .  
أما الضعفاء والمنحطون عضوياً ، فسوف نكسبهم  
طبيعة كاملة على قدر الامكان ، وهي طبيعة ينبغي أن  
شعروا نحوها بجشع كبير . واثفاً من التأثير الناتج  
من العيوب الخارجية ، سوف نقوم كذلك بتجربة تأثير  
شخصي قوى : المقاومة لتنظيم فرط الانفصال وفرط  
الحساسية ، وسوف نواجه استبدادات الغرور بإرادتنا  
للاستقلال ، والتخوف الوهمي نتيجة استقامة وسداد  
الرأى .

## ٢ - الكمال العضوى :

لنبداً بكمال الاعضاء ، وسوف نبين فى فصل تال ،  
الاسس التى يجب اتباعها لتحقيقها ، ولا بد لذلك من خلق  
الجشع الذى لن نستطيع من غيره القيام بأية طفرة محررة  
لناهضة حدة العادات الموهنة .

تصور تماماً ما نعنيه بكمال الاعضاء ، وهى تلك الحالة  
حيث تعمل كل الخواص الفيزيولوجية بانسجام تام ،  
لانه ليس هناك ما يعوق النشاط التنفسى والجهاز  
الهضمى والاعوية الدموية ، الخ ، حيث تقسم الطاقة

العصبية بعملها بانتظام وغزارة .  
يعيش المرء عندئذ حالة مستمرة من الراحة الداخلية  
مناسبة جدا للشقة في النفس والوضوح الذهني وسهولة  
العمل والتعبير والجهد العضلي ، ويبقى الهدوء ثابتا لأن  
الجهاز العصبي يتفاعل بطريقة لم تعد مفرطة ، وإنما  
بطريقة معتدلة مع الانطباعات الخارجية ، وتؤكد  
الصلاحيات ، وتكتسب القدرة بسهولة لأن التركيز الذهني  
وتطبيق العمل اليومي لا يعوقها توقعات ولا تباطؤات ولا  
انحطاطات .

وحيث ان نبضات القلب عادية فان التهيج الذي يسبب  
الخفقان والشحوب والاحمرارات العاطفية لا وجود لها ،  
والخلاصة ان مددا معينة من عناصر الخجل تختفى بمجرد  
أن يستقر الكمال الوظيفي .  
وبمساعدة هذه الاعتبارات ، عليك أن تضع في ذهنك  
التصميم على أن تحدد في نفسك كل مزايا نظام طبيعي ،  
وأن تتصرف بناء على ذلك .

### ٣ - التأثير الشخصي :

جشمع التأثير الشخصي هو الجسم - شع الذي يجب أن  
يناهض الكبت الذي يسببه الاحساس بالعيوب الخارجية .  
ومن هذه العيوب ما يتعذر التخلص منها ، مثال ذلك  
الحدبات والتشوهات الجسمانية وغيرها . . . أعراض  
جلدية وأوضاع جسمانية معينة سببها عدم كفاية التربية  
البدنية وغيرها . وهي عيوب قابلة مباشرة لبعض  
الضغوط ، فمنها ما يمكن إخفاؤها باصلاحات تعويضية ،  
ونعني بها العيوب الناشئة من ضالة القامة أو ضخامتها ،

ويمكن التغلب على هذه العيوب بتفصيل الثياب بطريقة خاصة ، وباختيار أنواع خاصة من القماش . وأخيرا يكفي تخفيض بسيط جدا لعيوب أخرى يكون الخجول قد بالغ في حداثها، أو أعطاها صورة وهمية تسبب آلامه وأحزانه ولنتكلم أولا عن العيوب السطحية أو الواضحة والحقيقية . ومهما تكن الحالة فأننى أقول لمن يهمله الأمر أن هذه العيوب لا يمكن أن تكون سببا مباشرا وضروريا لخجلك ، حيث أننا نرى كل يوم أشخاصا ضعاف البنية ، ومشوهين ، على جانب كبير من الثقة فى النفس . وأهمية تلك العيوب بالذات أنك تريد إخفاءها، وعليك إذن أن تكف عن تدمير نشاطك الذهني باجترارات تضنيك ، وأن تستخدم روحك المعنوية فى التغلب على تأثيرها عليك وعلى أفكارك . وما أن تفلح فى ذلك حتى تستبعد ثقتك فى نفسك لانها ، بتأثيرها على ذهنك ، إنما تلغى وتبطل وسائلك لاحتراز اعجاب الغير بك ، والتأثير عليهم .

ولنضع فى إحدى كفتى الميزان هذا العنصر الخاص بالنقص، ولنكدس فى الكفة الأخرى كل الوسائل التى يجب أن نحرزها لنيل رضا زملائك : كلمة ايجابية مثقفة ، ونظرة هادئة وحازمة، وحركة خالصة لا يقيدتها أى قيد، وتصرف واضح ، وسلوك لا عيب فيه ، وعلى الخصوص ، ارادة الاقناع ، تلك الارادة التى تجعل كل العيوب الشكلية ، حتى أكثرها كدرا ، مخفية عن العيون . . ان المنظر المشوه اذا اتحد مع ارادة التأثير على الغير ، ومع طبع ثابت وحازم ومهيمن ، يساهم فى خلق انطباع مدهش فى كل مكان ، وعلى كل انسان . . انطباع كثيرا ما يكون ساحرا تماما . والجمال المتعلق والقبح المنبوذ أصبحا

اليوم غير ذى موضوع ، ولا أهمية لهما لان الناس اليوم تهتم بالمعدن وليس بالمظهر .  
ولكى تنظم مظهرك ، وتطبع عليه علامة ارادتك ، عليك أن تنمى بكل قواك . الجشع للتأثير على الغير ، والقيام بما سوف تشير عليك به ، فيما بعد ، بخصوص الكمال العضوى لكى تكتسب المظهر الصحى ، وهو العامل الضرورى والاساسى للجمال ، والمجهودات التى سوف تبذلها لضبط النفس ، والتى سينصحك هذا الكتاب باتباعها ، من وجهات نظر عديدة ، ستستوقظ فى نفس الوقت ثبات نفسك وابانة طبيعتك . وأخيرا ، حقيقة انك ترى فى كل شخص أمامك موضوعا للتجربة ستتيح لك تدريب وسائلك النفسية التى لن تلبث أن تبعث عنك وعن ذهنك الخوف والاضطراب اللذين تعرف أضرارهما .

#### ٤ - رباطة الجأش :

أنت عاطفى ، أو حساس ( راجع الجزء الرابع من الفصل الاول ) ، أو لعلك عاطفى وحساس فى نفس الوقت . وللسيطرة على هذين العنصرين اللذين يسببان بلبلتك داخليا ، عليك أولا أن تكون جشعا لرباطة الجأش ان الاعجاب بالشجاعة ، واحترام البطولة الراسخين فى ذهن شخص شديد الخوف يخلقان فيه امكانيات نبيلة فى وقت الخطر ، فهما يشيران ضميره ضد طبعه ، ويحملانه على تطبيق أعماله طبقا له ، فالعاطفى والحساس المولعان بمثال لرباطة الجأش ، سبق أن انجزا حقا وبدون وعى خطوة كبيرة ، عليك أن تنمى هذا الجشع بكل قوة ، وليكن



أمامك دائما ، واستعرض على شاشة مخيلتك المثال الحي  
لرباطة الجأش والبرود والوضوح ، وانك لا تستطيع أن  
تكون غير ذلك ، والا تقطعت بك الأسباب ورحلت ضحية  
لعقبات وموانع لا حصر لها ، لا يمكنك التخلص منها .  
ضع نصب عينيك مزايا رباطة الجأش ، وصمم على أن  
لا يؤثر فيك أى شيء خارج الجدود العادية والضرورية ،  
وصمم ، رغم كل شيء ، ورغم الجميع على أن تمتلك هدهوا  
لا يتزعزع ، وابحث ، سواء بالقراءة ، أو بالمعاينة ، عن  
النماذج والمثل التى تسيطر سيطرة تامة على أعصابهم  
وحساسيتهم ، شبع ذهنك بهم بكل ما تملك من قوة ،  
وتأمل أيضا النماذج والمثل المضادة ، تأملها بكل الكراهية  
وقل لنفسك ، مرة بعد مرة انك لا تريد أن تكون هكذا ،  
وان كل مراكز شخصيتك ملك لك أنت ، وانك سوف  
ترغمها ، طوعا أو كرها ، على أن تنحسر عن ذهنك ، وأؤكد  
لك أن الخجل سوف يتعارض عندهد مع استعداداتك  
الاخلاقية .

## ٥ - الاستقلالية :

رايت فى الجزء الخامس من الفصل السابق أن المرء  
عندما يشعر بالضيق حين ينظر اليه شخص أو أكثر ، أو  
حين يفترض مجرد الافتراض بأنه محط الانظار يمتلكه  
الخوف من أن يظهر على غير ما يريد أو أن لا يظهر كما  
يريد . هذا الاهتمام بالاقترارية ، وهذا الهلع من الرفض  
مصدرهما فى آخر تحليل من احساس بالفور . وإذا  
استبعدت هذا الاحساس الذى لا يمكن أن تنتظر منه أية  
نتيجة ، والذى يدفع الرجل أحيانا الى التصرف ضد

أخلاقياته وطباعه ، فسوف تتخلص تماما من الانطباعات  
البغيضة التي تجعلك حساسا نحوها ، ولكي تغلب عليها  
عليك أن تنمي الجشع للاحساس المضاد ، ونعني به  
الاستقلالية . عليك أن تدرس كل المزايا وأن تفحصها  
جيدا . . . إنها من الكثرة حيث أن كل شخص تغلب فيه  
الاستقلالية على الغرور ، يصل من هذه الحقيقة وحدها ،  
إلى تفوق كبير واضح . أفكاره وآراؤه وحديثه واستعدادات  
وقته ، وقراراته في كل شيء تكف عن التحزب لرغبة  
إرضاء الغير ، ولا يهمها بعد ذلك رأيا مميذا عنها ، وتولي  
كل طاقاتها لإنجاز إراداتها الخاصة ، وتتصرف ولا  
شاغل لها إلا تحقيق كل خطة رسمتها بتعقل وحرية ،  
والهدف الوحيد لسلوكها هو التصرف تصرفا معقولا لا لوم  
عليه ، وتحقيق أغراضها بكل دقة . وفيما يتعلق بها فإن  
تقديرها الخاص هو وحده الذي يهمها ، مع ملاحظة أن  
ذلك لا يستتبع أية انطوائية ، بل يجب على العكس أن  
تحرر نفسها من تأثير الغير للحصول على مساواة الطبع ،  
وعلى التساهل ، والرقّة والكتمان ، وللاحتفاظ دائما بذلك  
البرود الذي يصطدم بالسخرية والتهكم والنقد ، وكل  
الحمولات على العموم ، وهذا لا يستتبع أيضا الاحتقار  
المتعجرف للآراء التي يمكن أن يتيحها التفوق أو التجربة  
وإنما يستتبع بالآخرى قابليتها بالإطلاع عليها والتحقق  
من صحتها ( وليس لإرضاء من يمنحونها إياها فحسب ) ،  
غير أن هذا يستوجب الاحتفاظ بحرية الأخذ باعتبار الآراء  
المقترحة عليك ، أو عدم الأخذ بها ، وأن تبقى دائما سيد  
نفسك من حيث الموافقة أو الرفض ، وأن تحتفظ برأيك  
وبكلمة واحدة ، أن لا تهتم على الإطلاق بتأثير الغير .  
ومن السهل أن تفهم أن الجشع لمثل هذه الاستقلالية

لا يلبث أن يعصم الخجول من الانطباعات التي كانت  
تتسبب في ضيقه فيما سبق . وإذا قال له أحد في نفس  
اللحظة التي يهم فيها باتخاذ قرار « سوف تكون مثيرا  
للسخرية » فإن رده التلقائي يجب أن يكون « سيان عندي  
هذا ما دمت أرى أنني لست كما تقول . »

هذه الاستعدادات لا ترتجل ما بين يوم وآخر ، وإنما  
تكتسب بمجهودات بعضها شاقة جدا ، ولكن ما أن يتدخل  
الجشع حتى يبذل المرء جهده بأى ثمن . وسوف يروق له  
أن يتفاعل ضد الطبع الذى لا يلبث أن يتغلب في المرة  
الاولى . غير أنه سوف ينتهى بالانهيار تحت الحملات  
الجديدة .

## ٦ - أولوية الراى غير المتحيز :

الدور الطبيعى الذى يقوم به الوهم هو اشراك  
المعلومات المسجلة في الذاكرة مع ما يدور في ذهن الواهم  
من مخاوف وتوقعات ، بحيث تكون نظريات جديدة ،  
سواء كانت شريرة أو خيرة ، وما أن يفلت الوهم من  
وصاية العقل حتى يميل الى الشرود ، ويتفاعل مع العاطفة  
والحساسية أو الفرور ، فيحاصر بتوقعاته الموهنة  
ويعمل انطباعاته الحقيقية بتضخيمها ، ويساهم بذلك  
مساهمة كبيرة في اضطرابه الدائم ، وعلينسا عندئذ أن  
نتحول طبقا لتوجيهاتنا العامة الى الاستعداد المضاد :  
نزاهة الراى اليقظ ، ولنتشبع بالجشع لمثل هذه الميزة .  
لنتصور مثلا أعلى يتتبع بحزم وعزم تبعية الفرائز  
والانطباعات والانفعالات والمشاعر والايديولوجيات لميزان  
رزين اختياري للضمير غير المتميز ، وبذلك نخفف ، الى

أدنى حد أخطأنا من كل الطباع ومن كل انخفاقاتنا ،  
وخيبتنا نتيجة لذلك .

هناك نظام دقيق لبلوغ ذلك ، وسوف نشير إليه فيما  
بعده ، ولكن استعدادا للحفاظ عليه ، يجب أن ننمي في  
أنفسنا الجشع للادراك والفهم والاستنتاج والمنطق .  
ويجب أن ينصب اهتمامنا في كل الأمور على الطوارئ  
والعقبات ، وأن نحاول تفهم الحقيقة التامة خلف كل  
الظواهر .

كم من مرة يظن الخجول أنه يستشف سوء النية في  
نظرة محللة ، وكم من مرة يعزو نظرة سافرة في وجه  
باسم ، أو نية جارحة في كلمات نزقة . ذلك لأنه يترك  
نفسه تجرى مع الاوهام بدلا من أن يحاول تفهم ما يراه  
أمام عينيه حقا ، أو أن يدرك ما يسمعه حق الإدراك .  
يمكنني أن أملا صفحات كتاب كامل بالمخاوف التي يتعرض  
لها الخجول بسبب خطرفته الوهمية .

عليك إذن أن تصمم على أن لا يقف شيء أمام أي استعداد  
يتطلب منك القيام بخدمات رهيبة ، على أن لا تخضع  
لنزواته . وكن على استعداد لأن تراقب نفسك ، وأن  
تبرر انطباعاتك حتى تحتفظ في كل لحظة بوضوح ذهنك  
وهدوئك .

## ٧ - تفوق الشخصية :

تقوم طريقتنا ، كما لاحظ القاريء ، على إبدال  
كل من أسباب الخجل بحالة مضادة ، وقد رأينا أننا  
حتى قبل أن نشرع في العمل فعلا لكي نخلق في أنفسنا  
كل استعداد ضروري ، لئلا من أن نخلق الجشع له ،  
لأن هذا الأخير يحرك الاحساس بالدافع للعمل .



وتنفيد ما سبق سوف يضع حدا لذلك الجمود الموجه  
للنفسية العليا ( السابق وصفه في الجزء رقم ٧ من الفصل  
الأول ) والذي يجب على الخجول أن يعزو اليه عجزه  
في السيطرة على انطباعاته أمام الغير .

وتنفيد ما سبق انما هو محاولة أولى في الواقع ،  
قاعدة أولى للتمرين على الاستيعاب ، واتخاذ القرار  
بحزم ، والعمل المقرر الموصوف في الجزء رقم ١ ( ونعني  
به كتابة البيان ) والذي لا يتطلب شيئاً آخر على الإرادة  
الحازمة له فائدة أخرى ، وهي ضمان انطلاق النفسية  
العليا ( ارادة متعلقة ) .

والمهم هو أن يفهم الخجول ، تمام الفهم ، أنه يتألم ،  
في آخر تحليل له من فوضى آلياته اللاشعورية ، فهو  
لا يريد أن يضطرب أو أن يرتبك ، ولكن رغماً عن نفسه  
يتشوش فكره ويتبلبل ، يريد أن لا يحمر وجهه ، ولكن  
وجهه يحمر رغماً عنه ، يريد أن يجد الجرأة لكي يقول  
هذا أو ذاك ، ولكن ، رغماً عنه ، مجرد رؤية الشخص  
الذي يتحدث اليه تكفي لكي يجف حلقه . هذه  
الآليات ، وهذه التلقائيات التي تحدث له رغم ارادته ،  
التي يجب أن يكون سيدها المطلق ، عليه أن يتصرف معها  
كما يتصرف الفارس مع جواد جموح غير مروض . يجب  
على الخجول أن يقاوم كما يقاوم ذلك الفارس ، وأن  
ينجح في محاسناته هذه ، ويهيمن على كل الظواهر  
لنفسيته السفلى .

عليك إذن أن تنمي الجشع للقدرة على أن تتمالك  
نفسك ، وأن تتمرد على كل استبداد للفرائز والاعراض  
والانفعالات والعادات ، الخ . . . أن الرجل الذي يسيطر  
تماماً على آلياته النفسانية يملك ، مهما كان تصرفه ،

صفاء أو هدوءا يرتبطان به وحده تقريبا ، وعلى العكس من ذلك فإن الرجل الموهوب بطبيعته أو بمولده أو بثروته ، والمجرد في نفس الوقت من المراقبة الذاتية تكفيه بعض الافراءات العاطفية المكبوتة لكي يغدو بعد ذلك حزينا ومضطربا وتعيسا .

البرنامج الارتكاسي الذي رسمنا له صورة ، سيبدو للبعض غير منسق مع طباعهم فعليهم اذن أن لا يرتكبوا ، وأن يحولوا كل اهتمامهم لكي يبلغوا أحد الأهداف ، ثم هدف آخر بعد ذلك ، فثالث ، وهكذا دواليك ، أن أقل تقدم يفتح الباب للطريق الذي خطته ، ويشجلا نشاط الاستعدادات النبيلة .

وما يجب أن يراه دائما هو بالذات التقدم الخفيف الممكن تحقيقه فوراً ، وبفضل هذا التوجيه سوف يبلغ الغاية أخيرا .

## كيمياء الأعضاء

سيحاول القارئ طبقا لما تقدم التغلب  
قبل كل شيء على النقص والاضطرابات  
العضوية التي تتسبب في الكثير من عناصر  
الخبطل ، ومن أجل ذلك لابد بالضرورة من  
الانزاع بقوانين التوازن الفيزيولوجي .

### ١ - البيان الأول :

لابد لنا قبل كل شيء من دحض اعتراضين ، الأول :  
انا لست مريضا ، ليس لخبطل عناصر طبيعية . والرد  
على ذاك : أنت لا تتألم وليست بك علة ، وتستنتج  
من ذلك انك لست مريضا . . . أنت معصوم في الوقت  
الحالي من نوبة جادة ، ولكن هناك ، بين حالة المريض  
طريح الفراش والظاهر الاضطراب ، وبين التوازن  
الحقيقي الداخلي ، مكان لحالة وسط يميزها شسليود  
او شواذ كثيرة وظيفية ، واذا انت بحثت جيدا فسوف  
تجد أن بعض هذه الشواذ موجودة لديك . أما الاعتراض  
الثاني : انا اعرف أن « فلان » ضعيف ومريض ولكنه  
شديد الثقة في نفسه . والرد على ذلك هو أن « فلان »  
هذا مجهز بأوصاف طبيعية تسمح له بالتغلب على الدوى

العصبي والذهني لحالته الطبيعية السيئة ، وهذه ليست حالتك ، فانت أحسن منه صحة ، ولكنك خجسول ، وها نحن قد وصلنا الى ضرورة عمل كشف بيان تفصيلي لمعرفة شواذك الوظيفية وتحسينها .

لأبد من فحص دقيق يقوم به طبيب متخصص في وظائف الانسان ونفساني في نفس الوقت . وان لم يتيسر لك ذلك فلا بد من أن تقوم أنت بفحص نفسك مستعينا بالارشادات التالية :

أ - النوم : هل تأخذ كفايتك من النوم ؟ . . أي سبع ساعات على الأقل لدى المزاج الصفراوى ، وثمانى ساعات لدى المزاج الدموى ، وتسع ساعات لدى المزاج العصبي ، وعشر ساعات لدى المزاج الليمفاوى ؟ . . . لكى تعرف لاي من هذه الأمزجة تنتمى ، افحص بشرتك بالمقارنة لورقة بيضاء : بشرة اترجية « أي بلون الأصفر الليمونى » مزاج صفراوى ، بشرة حمراء : مزاج دموى ، بشرة سمراء : مزاج عصبي ، بشرة بيضاء : مزاج ليمفاوى .

ب - مدة النوم شيء ، وهدوؤه شيء آخر ، فهل تنام نوما هادئا غير مضطرب لا تتخلله أحلام ملحة ؟ أعلم انه مالم يجتمع الاضطراب والأحلام ، فان نومك الهادىء المتزن سوف يساعد في تحقيق ثقتك في نفسك والتحكم في أعصابك .

ج : التغذية : هل شهيتك عادية وقوية او متقلبة ومتهرية ؟

د - هل تميل الى تناول اطعمة ثابتة لا تتغير او الى أصناف متعددة ؟  
وبمعنى آخر ، هل تفضل تناول عدد قليل من



الاطعمة في حين لا يروق لك غيرها ، أم تفضل تناول كل أنواع الطعام تقريبا بلا تمييز ؟

هـ - هل تأكل باعتدال أو بكثرة ؟ يجب أن تشعر في الحالة الأولى بعد مغادرتك المائدة أن جسمك خفيف وذهنك صاف لا يعكره شيء .

و - هل تلاحظ أنك تهضم جيدا ؟ أعنى هل تشعر بتشاقل واكتئاب وبالنعاس والصداع ؟

ز - هل تزودك كل وجبة بهدوء وثبات في الساعات التالية ؟ . . أم تشعر بتهيجات أثناء الساعات الأولى التالية ، وبالأعياء فيما بعد ؟

ح - الإخراج : يجب أن تخرج لثرا ونصفك من البول كل أربع وعشرين ساعة .

إذا كانت الكمية الاجمالية للبول بعيدة عن هذا الرقم ، أو إذا تجاوزته بكثير ، فلا بد من مراقبة ذلك ، والتحقق سهل ، حدد يوما يمكنك فيه البقاء في بيتك واستخدم برطامانا مدرجا ، من تلك التي تباع في الصيدليات .

ط - يجب أن يكون البول رائقا وشفافا دون أى ترسب . . . لونه العادي كلون التبن الأصفر ، تحقق إذا كان بولك بهذا اللون .

ي - الجهاز الهضمي العادي يطرح باخراجاته مرتين كل أربع وعشرين ساعة . اخراج واحد يمكن أن يكفي . أما إذا لم يكن هناك اخراج خلال الأربع والعشرين ساعة ، فمعنى ذلك أن هناك تسمما .

ك - التنفس : كثرة الزكام وتهيجات الحنجرة أو القصبية الهوائية والسعال والبلغم ، كلها أعراض لاضطرابات ويجب عرضها فورا على أخصائي .

ل - هل قدرتك الرئوية عادية ؟ الحد الأدنى المسموح

به هو ١٨٠٠ سم مكعب ، املاً بالماء زجاجة سعة لترين  
بعنق ضيق ، أدخل في عنق الزجاجة الأنبوبة من  
الكاوتشوك . ضع الزجاجة بسرعة في طست به ماء بحيث  
يكون طرف الأنبوبة الكاوتشوك الخارجى فوق سطح  
الماء ، وأمسك هذا الطرف وخذ نفساً بطيئاً وعميقاً ،  
ثم أطلق الهواء الذى تنفسته وانت تنفخ في طرف الأنبوبة ،  
سيتسبب ذلك في اخراج كمية من الماء مساوية لكمية الهواء  
المزفور . وهناك على كل حال ، لدى الاختصاصيين أجهزة  
خاصة لنفس المعيار .

م - القلب والأوعية الدموية : هل تحس أحساساً  
بارتفاع مفاجئ وسريع وحساس جداً لنبضات قلبك ؟  
ن - هل تتجعد أطرافك كثيراً عندما تنخفض درجات  
الحرارة ؟

س - هل ينتفخ وجهك عند صعودك من النوم  
ع : هل يتورم كعبك بعد السير أو كل ليلة دون  
سبب ظاهر ؟

ف - هل يصفر لونك ويحمر كثيراً تحت تأثير  
الطعامات ؟

ص - الجهاز العصبى : هل ترتجف تحت تأثير انقباض  
حواس مفاجئ ، مثال ذلك عقب رنين جرس حاد أو  
ضجة عنيفة متسببة من وقوع شيء .  
ق - هل تحتل أقل ألم حاد ؟

ر - هل تشعر كثيراً باخفاق وضعف وآلام ؟  
ش - الجهد الطبيعى والمعنوى ، هل تنفر منه حتى  
ولو كان ضعيفاً ؟

ت - هل تحس بالسخط وتميل الى كثرة الكلام ، وتنفل  
وتحتد بسرعة ؟ مع ملاحظة ان الانحطاط الذى ينتج

في بعض الحالات من الأسباب التي ذكرتها من الجزء الثاني فقرة ب من الفصل السابق .

المخ - الميزان الرئيسي للحالة العقلية هي قدرة الاهتمام . سل نفس الاسئلة التالية في هذا الصدد :  
- هل أستطيع القراءة ساعة أو ساعتين بالتوالي من غير تعب ؟

- هل أستطيع أن أدرس كذلك من غير تعب كبير ساعة أو ساعتين في اليوم ؟

مجرد القراءة دليل على الاهتمام الطبيعي ، أما الدراسة تتطلب اهتماما طوعيا .

- هل أفهم فورا وبوضوح الآراء الجديدة التي أسمعها أو أقرأها أو التعليمات التي ألقاها ؟

- هل يجب أن اتعب كثيرا لكي أتكيف مع عمل جديد ؟  
- هل تبقى ذكرياتي واضحة ؟

رغم إيجاز هذا البيان ، فإن فحص ما تقدم يكفي لكي يتبع لك تقدير شواذك الرئيسية أو عيوب جهازك العضوي . بيان أكثر دقة يفيد غالبية الخجبولين ، ومن صالح كل منهم استشارة طبيب متخصص في حالتهم . ولنرى الآن العلاج اللطيف لكل من هذه الحالات .

## ٢ - الشرط الأول الأساسي .

كتبت ذلك كثيرا ، وأعود إليه ثانية لأنه نقطة أساسية ، أن قلة النوم وعدم كفايته يتسببان حتما في أضرار كثيرة ، صحيح أن بعض الأشخاص الذين يهتمون بقوة احتمال كبيرة يحتملون الأرق دون انهيار ، وصحيح

كذلك ان هناك اشخاصا غير اقوياء ، ولكنهم مدربون ومعتادون على قلة النوم ، ولا يعانون منه . وتفسير ذلك ان اجسامهم تتكيف مع الضغوط التي يفرضونها عليها ، غير ان الاجسام القوية التي لا تأخذ كفايتها من النوم وتعاني من الارق لا تلبث ان تقع فريسة لانحطاط وانهايار حقيقي ، ان اجلا وان عاجلا .

والنوم له اهميته الكبرى للشخص الخجول بوجه خاص ، فهو اذا نام نوما هادئا طبيعيا عدة ليال متتالية فذلك دليل على ان ثقته في نفسه تميل الى الازدياد ، اما اذا قضى بضع ليالى في نوم مضطرب متقطع ، فان ذلك يدل على ان كل اضطراباته تزداد وتتضاعف ، والوسائل العصبية الكامنة يرتفع او ينخفض طبقا لقيام الطاقة الليلية بعملها كما يجب او لا يجب . وفي الحالة الاخيرة تضعف كل الوسائل المساعدة للنمو ، ويفتقر الجهاز العصبي كله الى النشاط ، وتنهار كل العناصر المحركة للعروق ، ومن هذا ترى ان النوم امر لا يسد منه ، او على جانب كبير من الاهمية بالنسبة للخجول الذي يريد ان يتحرر من وهمه النفساني .  
والاحتياطات الواجب اتخاذها بسيطة جدا في الحالات العادية :

— تخصيص ساعات معينة واتباعها بدقة .

— تخصيص الساعة التي تسبق النوم لعمل

هاديء .

— اطفىء النور بمجرد رقادك ، وهيش جسمك بسهولة

للنوم ، ثم امتنع عن الحركة تماما مع ارخاء عضلاتك ، والاحتفاظ بوضعك هذا حتى يفليك النوم .



— وإذا عز النوم رغم التدابير السابقة ، أو إذا كان مضطربا ومتقطعا ، أو إذا صاحوت قبل الأوان فإن بعض الاحتياطات الإضافية لها فائدتها وهى :

— الامتناع عن تناول المنبهات أو المهيجات .  
— الاقلال من وجبة المساء الى الحد الأدنى ، والاكتفاء بالبقول والخضراوات والفواكه .

— الاستحمام أو رش الجسم بالماء الفاتر لمدة عشر دقائق قبل النوم ، بعد استبعاد الوقت الضرورى بين تناول الطعام والنوم طبعاً .

وإذا عز النوم رغم ذلك وتغلب الأرق فلا بد من استشارة الطبيب .

### ٣ — التغذية الحقيقية :

يكفى أن يرجع القارئ الى الاسئلة التى وضعتها فى الجزء الأول من الفصل العالى فيما يتعلق بشهيته وجهازه الهضمى والامساك والاسهال لاكتمال الانسجام الوظيفى التام ، وما لم يكتمل ذلك ، وما لم تقسم القوى الطبيعية والعقلية بعملها الى جانب التغذية الكاملة ، فلن يتاح للخجول الوضوح الدهنى ولا الثقة فى النفس .

وما هى القواعد التى لابد منها فى سبيل ذلك :

— التمرين ساعة كل يوم ضرورى فى الهواء الطلق ، وذلك بالنسبة للجميع ، على وجه الخصوص . من أجل تنظيم غذائى سليم .

— أوقات معينة لتناول الطعام .

— لا يجب تناول أى شيء بين الوجبات فيما عدا الماء القراح .

— الأكل من غير جوع يؤدي إلى الاكتئاب فيما عدا إذا لم تفتح الشهية في الوقت المعين فخذ نصف كوب من الماء فحسب ، ثم اخرج واستنشق الهواء ، وانتظر حتى يحين موعد الوجبة التالية .

حذار من التفضيل الخاص للوقت ، وابتعد بوجه خاص عن الأطعمة المتبلة والمسبكة والدسمة واللحوم ، واحرص على تناول الضروري من البقول والخضر والفواكه مع كل وجبة . وأتبع الجدول المذكور فيما بعد على أساس وحدة من اثنتى عشرة وحدة :

٢	أ — لحوم وبيض
٤	ب — خضروات خضراء وفواكه طازجة
١	ج — نشويات
٣	د — البان وجبن طازجة
٢	هـ — فواكه جافة وخبز وبقول

والأكل شيء والتمثيل الغذائي شيء آخر . والوجبة الوافرة تتعب المعدة ولا تفيدها كما تفيدها وجبة معتدلة ، وعملية الهضم تبدأ في الفم ، وعليه فمن الواجب مضغ الطعام جيداً ، وتريض البلعة الغذائية ، وإلا فإن المادة الأولية تهبط إلى المعدة قبل الأوان ، والنتيجة احساسات شاقة ومضنية .

ان أحسست بأية تهيجات خلال الساعة التيسالية للطعام وشعرت بانك خائر القوى بعد ذلك ، فمعنى هذا انك افراطت في الطعام بالنسبة للنقطة الاولى ، والافراط

ليس تناول كميات وفيرة فحسب وإنما بتناول كميات أكثر من اللازم بالنسبة للطعمة الأخرى .

#### ٤ - التسمم والفضلات :

إذا كشف لك البيان المذكور بالجزء الأول شذوذا فيما يتعلق بالاسئلة ( ح ط و ي ) فهذا يدل على الأقل على :  
١ - أن طعامك سام أو لا يحتوى على ما يكفى من الماء .

٢ - أن عضلاتك ليست نشيطة بما فيه الكفاية ، وانت قد رأيت كيف نظمنا أوقات وجباتك ، وفي تسمم حالات من عشر ، فإن مراعاة التعليمات الغذائية السابقة تكفى لتنظيم النسب والأوزان العيادية والإخراجات ، وسوف تساعد على ذلك أيضا بشرب الماء أثناء النهار . .  
بضعة أنصاف من الأكواب من الماء القراح ( مغلى أو مرشح إذا أمكن ) ، والدمويون وذوو الأجسام البدنية وجميع الذين تفتقر معدتهم إلى النشاط على العموم ، من فائدتهم أن يأخذوا في الصباح ، مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع أو حتى كل يوم نصف ملعقة صغيرة من سلفات الصوديوم ، وزيادة على ذلك نقول أن كل شخص ينبغي أن يحلل بوله مرة كل سنة على الأقل وأن يعرض نتيجة التحليل بعد ذلك على الاختصاصي .

#### ٥ - الشرط الثانى الأساسى :

نمو صدرى ونشاط تنفسى شيء عادى على الأقل ، وهذا أمر ضرورى ، ولكن من الأوفق أن يكونا فوق

العادة ، وعلاوة على العمل المباشر للتنفس على الصنحة الطبيعية ، فلا يجب أن تنسى أن النشاط التنفسي هو المنظم الأكثر أماناً للانفعالية ، إذا لم يبلغ محيط صدرك خط العرض فتمه بالرياضة ، امض الى الملعب ومارس الرياضة البدنية بالأجهزة الرياضية ، واحرص على اتباع كتاب جيد في التربية البدنية ، ولا يهم أي هذه الوسائل الثلاث تفضلها ، وإنما المهم هو أن تتصرف .

ابدأ بجهد ثلاث دقائق كل يوم ، وضاعف المدة بالتدريج ، وفي هدوء ، وإذا ما نمت الجشع للكمال العضوي كما وصفنا لك في الفصل الثاني فإن هذا الجهد لن يشق عليك ، ستجد فيه تشجيعاً فورياً ، ليس من التأثير الطبيعي المباشر للتمرين فحسب ، ولكن لأن كل جهد غير عادي يلتزم به وتنفذه بدقة يزيد الثقة في النفس .

تنفس بقوة أثناء الساعة اليومية في الهواء الطلق ، كما وصفنا سابقاً ، وعندما تمضي إلى عملك حاول أن تتنفس بعمق أكثر من مرة ، أن هذا العمل من أحسن موارد النشاط الطبيعي والمعنوي .

والملاعب الرياضي مناسب للضعفاء على وجه العموم ، فوجود الأشخاص الأصحاء الذين يتألقون صحة تشجيع كبير ومفناطيسي لهم ومحرك لجشعهم للقوة والجرأة .

والغذاء الجيد البعيد عن السميات والمجبرد من المنبهات ، والتبرز الطبيعي ، والنشاط الصدري السليم ، كل ذلك ينظم نبضات القلب والدورة الدموية دائماً تقريباً ، واستخدام المعالجة المائية بطريقة معتدلة توافق المقاومات البدنية وتساعد الأوعية الدموية ، ولا تنسى

النوم أبداً ، فهو القاعدة الأساسية للتوازن .  
وسوف يرى من يهمله الأمر الى أى مدى تيسر الراحة  
الداخلية الثقة بالنفس .

## ٦ - الصحة العصبية والذهنية :

تكلّمنا عن أساس الصحة العصبية والذهنية وهى  
الصحة العضوية . أغلب الاضطرابات العصبية أو  
السيكوباثية تنتج إما عن تسمم ذاتى أو نتيجة لتسمم  
ذاتى وراثى ، واختيار طريقة المعيشة المطابقة لارشاداتنا  
السابقة تفرض نفسها اذن قبل كل شيء .  
واليك ما يجب اتباعه لتشجيع هدوء الأعصاب  
وضوح الذهن .

- تنظيم استخدام الوقت بما يكفى من الدقة لتجنب  
الاضطرابات والتهورات الناتجة من الاستعجال والتأخير ،  
وكذلك المعاناة من الاعطال .

- الابتعاد عن الاشخاص المضطربين والمهزأين  
والسوداويين والقلقين .

- تلطيف الاحساس بالعظمة والغرور .

- التحدث والتصرف بهدوء وثبات ، وتجنب النشاط  
المحموم .

- ارخاء العضلات والأعصاب مرارا كثيرة فى اليوم ،  
ولهذا عليك أن تنفرد وأن تجلس وتمدد وأن تطبق عينيك  
وتتنفس بعمق وانتظام وأن تستجم .

- الامتناع عن كل قراءة مثيرة وكل عرض مسرحى أو  
سينمائى من طبيعته إثارة الانفعالات العنيفة .



— انتهز كل فرصة لكي تقوم وحدك بتمرين هادئ  
ومنتظم في الهواء الطلق .

— الابتعاد عن كل انحراف وكل عادة موهنة ، وهذا  
شيء ضروري وأساسي .

— واجه المضايقات والفشل المحتمل كحدث لا بد  
منه ، وتقبله كما تتقبل المطر أو العاصفة .

— استخلص من كل تجربة درساً تتحرر به من  
مساوئها ، وتستفيد من محاسنها ، ولا تستسلم للحزن  
أكثر من اللازم .

— في حالة الاجتهاد عليك أن تستعيد بأسرع ما يمكن ،  
بالنوم وبالانفراد ، الطاقات الضائعة .

— تجنب تجاوز حدة ومدة الجهد المتعادل مع بنيتك  
الاصرار المنسق يحقق دون ضرر ما لا تحصل عليه بالمكابرة  
الانفعالية رغم الجهد الشاق .

— الغضب ، سواء له مبرراته أولاً ، يستنفد الطاقة  
العصبية دون فائدة ، ويشوش الرأي ويشير الامعاء ، مهما  
تكن الأخطاء الغير نحوك فلا تمنحهم مثل هذه التضحية .

إذا حاصرتك فجأة صعاب مضيئة فثق أنك ستعرف  
تجد الحل بكل تأكيد في الهدوء والاستجمام ، وتعلم  
أن تطرح عنك ، عند الضرورة ، همومك ، وأن تخرج  
لاستنشاق الهواء والتسكع والاسترخاء ، لن تكون إلا  
أكثر صفاء فيما بعد .

اطرح عن ذهنك على الفور المشكلة التي تستعصي  
عليك ، ثم عد إليها ، وهكذا دواليك ، فإن احتمال  
المسؤوليات الجسام بمرح ونشاط ليس له سر آخر .  
يوجد في العالم من وجهة النظر الثقافية ١٠٪ من

محدودي الذكاء و ٧٠ ٪ من دون المتوسّطين ، فإذا استولى عليك الحنق أمام كل منهم ، وإذا اجهدت نفسك لترجيح وجهة نظرك في كل مرة تمتهن فيها العسالة فإنك سوف تنسى حياتك في تبيد نشاطك في محاولتك لإصلاح الكون ومحو الجهالة .. ثم أن الجدل في أمر غير ضروري بالمرّة مضيعة للوقت ، وكأنك عندئذ تنفخ في قربة مقطوعة .

العمل اليقظ والهادئ يقوى الأعصاب والدهن حتى إذا كانت متعبة على وجه الخصوص .

## ٧ - الحالات الخاصة :

هناك لسوء الحظ عجرة كثيرون ومعوقون بالوراثة، ولو أننا ملأنا كتابا بالارشادات والنصائح فلن يكفي ، منهم أولا ضعاف البنية ثم أولئك الذين يعانون من نقص التغذية ، أو بكل بساطة من عادة مشيئة متمكنة تتطلب عناية طبية خاصة ، والاضرار لا يمكن معالجتها بنكرانها وإنما بمواجهتها ومقاومتها بكل الأسلحة المتاحة .

ومن الطبيعي أننا لن نخلق مصارعا من مسخ ، ولكن هذا الأخير ، إذا لقي الرعاية اللازمة وعومل كما يجب وبمثابرة فسوف يتوازن ويغدو بطريقة نسبية وانسجامية أفضل من حالته الأولى ، ومن الطبيعي أن الأشخاص الذين يعانون من خوف مفرط ، وحساسية كبيرة نتيجة لاضطرابات الوراثة ، سوف يجدون ، أن لم يكن نشاط القوة الفطرية ، فعلى الأقل درجة كبيرة من الثبات والهدوء نتيجة لمعالجة خاصة .

ودور الطبيب في كلتا الحالتين رئيسي وضروري .

ولا يتسرع أحد على كل حال بالهام الوراثية بالشواذ  
التي يراها ، فان الحالة الوراثية استثناء ، والانتكاس  
المحض لقوانين الانسجام الفيزيولوجي هو القاعدة .  
والتنفيذ الدقيق لما جاء بالفصل الحالي سوف يرودك  
بمعيار أمكانياتك لتسوية دواليب جهازك العضوي بطريقة  
مرضية ، وبصرف النظر عن النتائج المباشرة فان هذا  
الجهد بمطابقة الحكمة والعقل سينمي ثقتك من واقسم  
الحقيقة وسيدعم سيطرتك على ارادتك ورايك الواعي  
وآلياتك ودوافعك مهما كانت .

### **توضيح**

لعلك لاحظت دون شك ان هناك اشخاصا جريئين واقوياء ، سحنة كل منهم وتكوينه مشابهان لسحنتك وتكوينك ، عليك اذن ان تقوم بتوضيح ذكى لتكوين خارجيتك ، وتأكد انك ستعطي الجميع انطباعا جيدا .

### ١ - الصحة العامة :

مراعاة بيانات الفصل السابق تبطل على الفور اسبابا عدة للعيوب الخارجية ، فالطفحات الجلدية التي تشوه الوجه ، والسيلان الدهني الذي يفسد لمعة على لون الوجه ، والجفاف الشديد ، حيث تتشكل الفضون ، كل ذلك يتغير سريعا نتيجة لنظام صحي منظم ، والدأب على الحركة ، وعلى التربية البدنية يلين ويتيح يسر الحالات . وأخيرا ، الراحة الداخلية اللازمة لتنسيق عضوى كامل ، وانعاش توتر العضلة السوية الضرورية للحياة الناتج عن ذلك ، كل هذا يساهم في تألق لون الوجه وتعبيرية النظرة ، وتناسق الانعكاسات . ولا تنسى ان النشاط الجسمي يقوى التعبير المظهرى ، ويقوى الصوت كذلك ، ويطبع الحركات بمظهر رصين هادئ .

والتوازن الحيوى الكامل فى جسم مشوه يساعد الثقة

بالنفس أكثر مما يساعدها جمال التقاطيع المقرون بنية  
ضعيفة . ومن هذا يتضح أن طريقتك في المعيشة هي التي  
تهم بالنسبة لمظهرك الخارجى .

## ٢ - الوجه :

لنفحص الآن الانطباعات المكملة . لابد أولاً من الإشارة  
الى ثلاثة عناصر رئيسية وضرورية لانسجام الوجه . .  
استقامة تصفيف الشعر ، وأسنان سليمة لا عيب فيها ،  
ونضارة اللون . والعنصران الأولان يقعان فى اختصاص  
الأخصائى . أما العنصر الثالث فالملاحظ أن قلة الحموضة  
فى الجهاز الهضمى يضمن مساواة وتآلق اللون ، فى حين  
أن كثرتها تؤثر تأثيراً سيئاً على السمنة ، فيفسد اللون ،  
وتستخدم على حساب الجمالية المنفذ الجلدى كطريق  
للافراز ، تحت صورة بثور وأمراض جلدية وغيرها .  
ومن ناحية أخرى فان عدم كفاية النوم يسبب ذبول  
الوجه ، ويحفر فيه الفضون قبل الأوان . والأوساخ  
التي تبقى فى المعدة وفى الكلى تنضج فتجعل البشرة باهتة  
مصابة باليرقان والمررة وحب الشباب والآلایما والدمامل ،  
وعليه فان النظافة الداخلية تفرض نفسها لنقاء البشرة  
الخارجية .

وعلى ذلك فان بشرتك يمكن أن تظهر ميلاً طبيعياً  
وعادياً ، سواء الى جفاف مفرط أو الى زيادة غير سوية  
فى افراز غدد الجلد الدهنية . ومن مصلحتك فى الحالة  
الأولى أن تتجنب استعمال صابون التواليت العادى والماء  
الشديد السخونة أو الشديد البرودة . عليك أن تستعمل  
الماء الفاتر . فحسب ، بعد أن تضيف اليه حفنة من بورات



الصوديوم أو ملعقة شورية من المستحضر التالي :

ماء الكرز الفازى	٢٠	جراما
لبن اللوز	٣٠٠	جرام

ولزيادة ضمان التنظيف الكامل للبشرة ، لا ضرورة لآى نوع من الصابون . . تكفى كمادات من القطن المغموس فى لبن اللوز السائل أو فى الماء المقطر . أما الذين يتمسكون باستعمال الصابون فعليهم اختيار الانواع التى لا تحتوى إلا على القليل من المواد الكاوية ، وليستعملوا مثلا صابونا مصنوعا من بورات الصوديوم .

وعلى العكس من ذلك ، اذا كانت بشرتك لامعة أو مفرزة للدهون ، فيمكنك استعمال صابون بالاكتيول مع اضافة عشرة جرامات من بيكربونات الصوديوم للماء أو ملعقة شورية من المحلول التالى :

كحول الليمون	٢٠٠	جرام
صبغة جاوة	٢٠	جراما
كحول اللاوند	٢٠	جراما
بنزوات الصوديوم	١٥	جراما
صبغة عرق الحلاوة	٣٠	جراما

واحرص ، زيادة على ذلك ، على أن لا ينم وجهك عن انطباعاتك وانفعالاتك ، وحاول الاحتفاظ بوجه جامد التعبير ، خصوصا وانت تتكلم . أولا : ان لا يتجمد وجهك سريعا كأولئك الذين يكشرون ويضحكون ويتسمنون ثلاثين مرة فى اليوم . ثانيا : سوف يمسرنك ذلك على السيطرة على انعكاساتك ، ويقل احمرار وجهك بسهولة ، ويكتسب تميزا وجمالا ، لأنه لن ينم الا عن مشاعر معتدلة ، وتحفظات وموافقات سريعة ، وستعطى

شخصيتك بذلك فكرة رائعة فريدة مع مجرى الأمور العصبية والصاخبة .

وأخيرا ، اعرف كيف تسيطر على نظرتك . هذه ليست مسألة اغراء او تنويم مغناطيسى ، وانما تربية للعينين فحسب ، وأول جهد لتلك السيطرة ينبغى ان يستند على الانعكاس الجفنى الذى يجب ان يقل شيئا فشيئا حتى يعطى النظرة تعبيرا هادئا وعاديا ، وافضل تمرين لهذا هو القراءة مع الحرص الشديد على ان لا ترش عيناك الا بأقل ما يمكن ، كما لو انك تريد ان تظل عيناك مفتوحتان باستمرار ، وان لا تحرك جفنيك . وما ان تصل الى هذه النتيجة حتى تتمرن على احتمال رؤية المسطحات البراقة من غير ان تخفض عينيك . واذا ذاك تصبح قادرا على مواجهة نظرات أى شخص مهما يكن من غير أية نية استفزازية ، وانما بالهدوء الشديد لرجل واثق من نفسه ورابط الجاش .

### ٣ - الجسم :

نستخلص من كل ما سبق ، انه يكفى موازنة الانطباع الناتج من وجه مشكل لما سبق مع ذلك الذى يميل الى تحديد أى عيب جسمانى كعرج أو حذبة ، وقد وجدت الدليل على ذلك أكثر من مرة فى المجتمع ، لانى التقيت فيه بدوى عاهات ، وبمعجزة على جانب كبير من الجاذبية والفتنة ، يتمتعون فوق ذلك بميل الناس اليهم . واستطيع القول اذن ان أى شخص يتمتع بسحنة جذابة وحديث شيق ومظهر خارجى سليم ونظيف ، يمكنه ان لا يهتم أبدا بأية عيوب جسمانية يكون مصابا بها . وكل ما ينبغى على المرء مقاومته والتغلب عليه هو النحافة المفرطة والسمنة الظاهرة .

ونحن نعرف أن النعافة ، حتى إذا ازدادت بحيث تكدر النظر ، لا يمكن أن تعنى سوء التغذية ، وإنما تعطيل الخلايا الحية وعملية الهضم ، وأن أحد الأسباب وأهمها ، أو لعله الوحيد لهذه الظاهرة يكمن في التوتر العضلي والعصبي المفرط والمستمر والذي لا يفلح حتى النوم في التغلب عليه . ويجب على الشخص النحيف اذن ان يتعلم كيف يرخي عضلاته ، وأن يهدئ أعصابه ، وأن يصل الى تلك الحالة الدائمة للاسترخاء والتي تخفف استهلاك السائل العصبي لصالح النشاط المعوي . وهناك طريقتان لذلك ، أولهما التزام ببطء منسق في الحركة ، فما أن تصبوا من النوم حتى تراقب نفسك بحيث تقوم بهدوء ، وببطء بالذات ، وخصوصا في البداية ، بكل الحركات الضرورية للاغتسال وارتداء الثياب ، وأن تمتنع عن كل تسرع . وهذا لا يتطلب غير جهد صغير للعناية ، ولتنظيم جيد في استخدام الوقت اليومي . ثم ضاعف بعد ذلك جلسات الاسترخاء الطوعي التام ، ودع - سواء كنت جالسا أو متمددا - كل عضو من أعضاء جسمك يسترخي كل الاسترخاء . . عنقك ، وعضلات العنق ، والكتفين والذراعين والفخذين ، واستسلم تماما بحيث تهبط القوة الحيوية والعصبية الى أدنى درجاتها . وليس في هذا مضیعة للوقت لأن الراحة والاستجمام اللذين يستتبعان ذلك سيتيحان استعادة قوتك ، فتقوم بعملك اليومي المنقطع بهمة ونشاط كبيرين . وقبل أن تأوي الى النوم ، اتبع نفس التعليمات ، فانها تكفي للتغلب على الأرق والقلق .

والارتخاء العصبي العضلي المطلوب ، بكل مثابرة كما سبق القول ، لا يلبث أن يستمر ، نسبيا على الأقل ،

حتى حين لا تحلم به . ويبقى هذا الاسترخاء أثناء الوجبات على الخصوص ، ويساعد في عملية الهضم والتمثيل الغذائي .

ولنتقل الآن الى السمنة . وهنا تختلف الارشادات طبقا للسبب الغالب ، وفوق ذلك فان تخسيس الجسم ، طبقا للسن والبيئة يتطلب مدة طويلة تقريبا ، فالمرء يتعرض لخطر كبير اذا تصرف بقسوة .. مثلا تقليل كمية الاكل المفروضة ما بين يوم وآخر من غير حرص كاف ، او فرض تمرينات عضلية عنيفة مرة واحدة . اما الوسائل التجريبية على اساس علاجى ، فبعضها قليل الفاعلية ، ولا تبعد عن الضرر دائما ، والاخرى ، وهى التى تعطى نتائج سريعة فهى عدوانية بحق .

سنبدأ اذن وبحرص شديد ، بتشكيل نظامنا لارشاداتنا بالفصل السابق ، وعندما نصل الى مراعاته بدقة فيمكننا عندئذ تقليل الكميات الدهنية والبيض والنشويات واللحوم ، واستبدالها بالبقول والفاكهة . ومن ناحية الحركة فان اهالى الحضر ، غير المعتادين على ممارسة الرياضة ، سيفضلون فى البداية السير على الاقدام بمعدل من اربعة كيلو مترات الى ثلاثين كيلو مترا . وبعد ذلك ، وبدون الانقطاع عن ممارسة السير ، سوف يلتزمون ، كل صباح ولمدة ربع ساعة بممارسة الحركات الرياضية المعروفة . وابتداء من ثلاثة اشهر حتى ستة ، اذا لم يعودوا الى الوزن الطبيعى ، فعليهم ان يعرضوا انفسهم على اخصائى ، الا اذا آثروا البدء من هنا .

وهذا ما سوف يجنبهم عشرات لا فائدة منها ..

## ٤ - الثياب :

بعيدا عن كل المناقشات ، او حتى عن كل اهتمام بالاناقة ، اقول ان الاختيار الحكيم للملابس المناسبة ، ولنظافتها لها اهميتها للجميع ، ولا سيما الذين يعانون من الخجل ، فان احساسهم بانهم يرتدون ما يناسب قامتهم وبنيتهم ، ويقينهم بانهم يوحون بانطباع يدل على عنايتهم ودقتهم بملابسهم لا يمكن الا ان يكسبهم الثقة بالنفس والامان ..

ويدهوك . ر سادر في كتيبه « النجاح والسعادة » بمواجهة أسئلة مختلفة ، وعلى الاخص السؤاليين التاليين :

- هل أعرف شخصا مظهره كمظهرى ؟.

- أى نوع من الثياب تناسب هذا الشخص ؟.

وبالاضافة الى الملاحظات التى يمكن لكل شخص ان يستفيد منها بمساعدة هذين السؤاليين ، اليكم هذا البيان ، وهو خاص باختيار الاقمشة .

« الاقمشة ذات الخطوط العمودية تطيل القامة . اما تلك المخططة بخطوط عرضية ، وكذلك ذات المربعات فتعطى انطباعا بالنحافة .

« كلما كان لون الثياب فاتحا كلما ساعد فى اظهار افراط السمينة ، وكلما كان غامقا كلما بدا صاحبها نحيفا » .

وقد يعتقد البعض ان هذه الارشادات غير ضرورية ، ولكنها ، فى الواقع ، مجهولة عن ٦٠٪ من بين الذين من صالحهم الاستفادة منها .

## ٥ - الكلام :

تربية التعبير مهمة جدا ، من وجهة النظر التى تهمنى



في أننا يمكن أن نستخدمها كقاعدة للتغلب على الخجل ،  
فإن الرجل الذي يعرف كيف يتكلم لن يشعر بالخجل  
طويلاً أبداً ، لأن تفوقه في التعبير سيثير اهتمام من حوله ،  
وإذا يرى أنه مسموع سيتجراً أكثر .

وهناك ثلاثة عناصر رئيسية تساهم في سهولة التعبير :

- ١ - المعرفة وحرارة الأفكار .

- ٢ - اختلاف وملاءمة الموارد الثقافية التي ينتج عنها  
سهولة بناء العبارات واختيار الكلمات .

- ٣ - هدوء الصوت ووضوح النطق .

على كل امرئ وهو يسمع نفسه أن يرى أن كان صوته  
حاداً جداً ومشيراً وبفيضاً أو خفيفاً أي غير واضح ، أو  
أن كانت به لثقة ، ثم يحاول الاعتياد على التحدث بصوت  
معتدل ، أي بالصوت المتساوي الإبعاد للنغمية الأشد  
حدة وللنغمية الأقل انخفاضاً ، على قدر إمكانه . ومن  
المناسب كذلك أن يحرص على النطق بآخر كل كلمة ،  
لأن من النادر النطق بأواخر الكلمات بوضوح ، سواء أكان  
يتكلم في لين شديد أو بسرعة مفرطة . . عليك أن تتكلم  
بهدوء وبثقة ، من غير أي تسرع في الحديث . سوف  
تلاحظ أن ذلك يحظى باهتمام الذين يصغون إليك  
سيفهمون أولاً في وضوح تام ، ومن غير أي جهد ، ما تنطق  
به . ثم إن دقة كلماتك نفسها ستحفز في أذهانهم ،  
ويفكرون فيها فيما بعد . وهكذا ستلاحظ غالباً أن  
توكيداتك غير المقبولة ، في بادئ الأمر ، سوف تقبل بعد  
يومين أو ثلاثة ، لأنها ستكون قد أحدثت أثرها بطريقة  
الأيحاء .

وما أن يرى الخجل أن بمقدوره التأثير في الناس ،  
وعلى الأخص ، بوضوح ونقاء حديثه ، حتى يكون قد تقدم

خطوة كبيرة ، ويروق له عندئذ أن يمارس تأثيره الشخصي ، وعلى الفور تنقلب الأوضاع ، فقد كان بالأمس مترددا وجلا ، وها هو اليوم يزخر بالنشاط ويحاول التأثير على الغير . وتفقدو المقابلات والمواجهات بالنسبة له تسليية الحاضرين كموضوع لتجربة يقوم بممارستها . . . ما هو الخجل ؟ . انه حالة نفسية . . ونحن نأتى فى هذا الكتاب بعدد وفير لوسائل تغييره ، والتغلب عليه . ومن هذه الوسائل تربية الكلام وممارسة الإيحاء ، وقد أفادا فى حالات كثيرة فى تفجير الشرارة المنفذة .

ابدل اهتمامك وعنايتك اذن لكى تراقب نفسك لمطابقة طريقة حديثك بالقواعد والأسس المذكورة عالياه ، ومارس تلك القواعد وانت وحدك فى البداية . اقرأ بصوت مسموع وانطق كل الحروف بوضوح تام وفى نغمية متوسطة . تحدث الى شخص وهمى ، وانتهر كل فرصة لسماع الخطباء المفوهين ، فسوف يبقى فيك شيء منهم . داوم على هذه الطريقة باصرار وسوف تجد فيها مكافأة كبيرة لك .

## ٦ - المواقف والتعبيرات :

مواجهة المواقف بكل ثقة ترتبط باتساع التنفس ونشاطه . والأناقة والراحة تأتيان بعد ذلك . والتربية الجيدة تساهم فى ذلك هى الأخرى . والتصرف فى المجتمع يقوم بالباقي .

تكلما عن تمرينات اتساع القفص الصدرى . . . انها مفيدة للجميع ، وضرورية للخجول بالذات . وهو فوق ذلك يجب أن يحرص وهو يرتدى ثيابه أن لا يلبس أى شيء ضيق ، فان الثياب الواسعة شيئا ما تناسبه تماما . واذا ما أحس بالضيق فعليه أن يأخذ نفسين أو

ثلاثة ، وليكن تنفسه عميقا وطويلا ومرتبيا وغير متسرع .  
ممددا بطنه بكل دقة ثم جانبيه ثم أطرافه . والاحساس  
الداخلي بالراحة والنشاط يكافئ دائما الفعالية الرؤوية  
الكاملة . ومن هذا الاحساس تتغذى المواقف ، وترسخ  
في الخجول بسعيه قبل كل شيء للهدوء ، دون أن يهتم  
اطلاقا بأن يتألق . بل عليه أن يحاول أن يبقى هادئا ومركزا  
أمام الجميع . والمهم هو أن يبقى منيعا تقريبا ضد تأثير  
حديث ونظرات الغير . وما أن يكتسب هذه النقطة الأولى  
حتى تتضح مواهبه الطبيعية دون أي ضغط ، وتغدو  
حركاته لينة وعادية ، وكلماته تلقائية ومعبرة . وحذار  
أن يفعل بكل ما يراه أو يسمعه ، وعليه أن يروض نفسه  
على الصمت حتى أمام التهكمات والسخريات والتحديات ،  
فساعة رد الطعنات سوف تأتي عندما يحصل على سيادته  
التامة ، ويثق في نفسه كل الثقة . وتظهره بأنه لا يفعل  
أمام أي شيء ، وأنه يحتفظ بكل وضوح ذهنه ، إنما هو  
في الواقع نجاح ملفوس ، ومرحلة يجب أن يمر بها قبل  
أن يمضي بعيدا .

والقاعدة الثانية التي يجب عليه اتباعها هي تخفيف  
أو كبت التعبيرات المظهرية التي تولدها الاحساسات  
المعانة من الغير . وسوف يعطيه ذلك في البداية ، قناعا  
جامدا ملزما لن يلبث أن يثير التساؤلات . وعليه عندئذ  
أن لا يهتم بذلك ، ففي كل مرة يتمالك فيها نفسه ولا  
ينفعل يكون قد كسب المعركة واستخلص شخصيته من  
النفوذ المحيط به . وهذه خطوة أولى نحو حرية المسلك  
المنطلق الذي يميز الثقة في النفس .

وعليه كذلك تخفيف الكلام والنظرات ، فهي جسر  
للراحة والملاءمة . يجب أن يتجنب كل ألفة وكل عجرفة  
أمام الجميع ، وأن يواجه الممارك والحملات برقة صلبة .

وعزيمة قوية ، وأن يروض نفسه بكل هدوء على رفض ما لا يمكنه قبوله ، وأن لا يقدم أى حساب لمن لا شأن له به ، وأن ينظم وقته وحياته كما رسم وخطط .  
ولن يتم ذلك دون إثارة بعض النقد ، وهو نقد سوف يتلاشى سريعا في حين يبقى تأثير الجهد الذى كابده لكى يتغلب على مشاعر الخجل ، ولكى يكتسب الثقة فى النفس .

### ٧ - البريق :

يقول الدكتور الأمريكى لاموت ساج فى كتابه « دراسة فى المغنطيسية الشخصية » أنه توجد سلطة دقيقة وخافية تتصاعد من ارادة صلبة وقوية تراقب الغير أكثر مما تفعله الكلمات ، وذلك الذى يملك هذه الموهبة يمكنه بحق أن يعتبر نفسه قوة لا تتزعزع . وما أن تتعامل مع ذلك الشخص حتى لا يسعك الا أن تحس به . وليس هناك من سبب لكى لا تملك هذه القدرة ، فلديك الاستعدادات الذهنية ، وما عليك الا أن تنميتها .  
والانطباع الناتج من شخص يرتبط كثيرا بأخلاقه ، فلا تعلق إذن الا أهمية نسبية لخارجيتك . امنحها كل العناية الضرورية لكى لا يصيبها شيء . ولكن ، ليكون نصب عينيك دائما ، وأنت تفعل ذلك أن تضاعف ثقتك فى نفسك . والمهم قبل كل شيء انما هى ارادتك ، فهى السمة المصممة لمبادئك القيادية فى الراى . فضلا عن أن مفعولها الساطع يؤثر على السمعة ، ويتضح من النظرة ، ويصقل السمات ويعزز المواقف والحركات . وهذا يمثل الميل الفورى الذى تحس به نحو المشوهين أو الدميمى الخلق ، أفلا ترى أيضا ، على العكس من ذلك ، وجوها

جميلة واجساما سليمة تفتقر الى الفتنة والجاذبية ؟ .  
الأنحطاط النفسى دليل على افتقارهم اليهما .

صمم اذن على ان تمرن ارادتك باستمرار ، وعلى  
الأخص ان تنجز ما عزمته عليه . وفى اللحظة التى تستقر  
فيها على قرار يجب ان يكون لطاقتك الارادية دورا تقوم  
به ، فهذا تدعيم اكيد لتركيز ذهنك . أما اذا بقيت  
ارادتك جامدة فمعنى ذلك انك تميل لا شعوريا للتخلص  
من الجهد الضرورى لابقاء ذهنك فى حركة تركيز اطول  
مدة ممكنة كما يجب . وعليك ان تصمم عندئذ ، وبسرعة  
لكى تشعر بأنك تخلصت من ذلك الجمود . خذ كل  
وقتك ، وفكر فى كل تصرفاتك ، وأدرس كل سؤال  
من جميع وجوهه ، وزن بدقة الحسنات والسيئات ،  
وسوف تنجز عندئذ الشروط المطلوبة للعمل ، ليس  
بدكاء ودقة فحسب ، وانما باقتناع وحزم أيضا . ثق  
أن شخصيتك سوف تعكس تلك القوة المعنوية وانها  
ستتغلب على ترددك وتؤثر على الموجودين تأثيرا حسنا .

قال أحدهم : الذى لا يعمل بعد ان يفكر فذلك لأنه  
يفكر بطريقة ناقصة ، ويعنى بطريقة ناقصة ان صاحبنا  
يفكر دون ما يكفى من دقة وفاعلية . ولذلك فان أول  
جهد ضرورى لتنمية متجانسة للارادة هو جهد للتفكير  
والتروى . وما يجب ان تفكر فيه وتروى هو هدفك  
الرئيسى فى الحياة ، والمراحل المختلفة لتنفيذه بالتعاقب  
للوصول اليه ، وخطة يومية للأربع والعشرين ساعة  
القادمة ، ولابد من بعض المعارف وبعض المواهب لانجاز  
اسهل الخطط وأصعبها فى نفس الوقت . وهذه المعارف



وهذه المواهب ستجد دائما موارد الطاقة الضرورية لها  
اذا وجهت الفرصة اليها بوضوح وجلاء .

واعادة التروى والتفكير المركز يقللان كثيرا استعدادنا  
لتأثرنا بسلطة الغير . والحياة الداخلية لا تتبلبل عندئذ  
لان حماسها ونشاطها يبقيان فى كل لحظة امام الجميع .  
فكيف يبقى الخجل اذن وهو حالة حسية وسلبية ؟ .

اضمف رجل من ناحية الارادة لا توقفه العقبات عندما  
تدفعه فكرة يفذها الى درجة ان يتشبع بها ذهنه ، فهو  
يصبح عنيدا عندئذ ، لا يكل ولا يتعب ، ويبذل جهده .  
وهو يفشل احيانا ، لكنه لا يلبث ان يعاود الكرة . واذا  
وهنت همته فلن يطول به ذلك . ومن هنا ترى أهمية  
ان تشبع نفسك بالافكار التى تريد ان تحققها . ومن اجل  
هذا يجب ان تفكر فيها طويلا وبكل ايمان .

هذا النشاط الذهنى ليس فيه ما يدعو الى الكراهية ،  
وانما ينفر منه اولئك الذين لم يتعودوا عليه منذ البداية ،  
كما ينفرون على كل حال من كل مبادرة جديدة . ولكن  
بعد بضعة مجهودات يبدأ الاغراء وتزداد حدته تدريجيا .  
تكلما احيانا عن الايحاء الذاتى ، والحق ان افضل  
ايحاء هو ذلك الذى تبديه وانت تفكر وتتصور فى وضوح  
وحماس كيف تتصرف بطريقة معينة بحيث تحتفظ بهذا  
المظهر او ذاك ، وان تلتزم بهذا الجهد او ذاك . وهكذا  
تحدد سلفا ارادتك لاظهار الصلابة التى تريد ان تبدو بها  
فى اللحظة المتوقعة . واذا افادتك هذه الطريقة ، فان قوة  
شخصيتك لن تلبث ان تزداد بما يكفى لكى يخدع ، رنينها  
على شخصيتك وحديثك وتصرفاتك ، الجميع .



### المسود

النجاح الذى حققته بتطبيق ارشادات  
الفصول الاربعة السابقة سوف يسمح لك  
الان بانجاز خطوة حاسمة ، وذلك بان تفرض  
على نفسك بكل حزم وصيانة خارجية تامة  
سوف ترى بفضلها كيف تتيح لك بعد ذلك  
بقليل هدوءا داخليا لا يتبدل .

### ١ - التأثير العميق للمواقف :

الرجل الذى تمرن على السيطرة على نفسه بما فيه  
الكفاية ، حتى فى اشد حالات الفضب والاضطراب ،  
يمكنه الاحتفاظ بمظهر هادىء جدا ، وأن تظل تعبيرات وجهه  
جامدة . وباختصار ، لا تنم ملامح وجهه عما يعتمل فى  
نفسه من بلبلة وارتباك . وهذه بالذات مرحلة نمو رباطة  
الجاش التامة ، أى تلك التى تميز الفكر كما تميز علاماته  
الظاهرة ، وما عليه الا التسليح بالشجاعة لى يجتاز هذه  
المرحلة . ولن يلبث عندئذ ان يكون من بين الذين لا يزعرع  
قوتهم ولا شجاعتهم أى شيء .

لماذا لا تبدأ بتربية الهدوء الداخلى العميق ؟ لان للارادة  
تأثيرا أكثر على التعبيرية منها على الانفعال ، ولان كل موقف  
تتخذة يميل الى توليد الحالة الذهنية التى تناسبه .

والاختبار المغناطيسى يثبت ذلك . والواقع أننا لو نضع  
وسيطا فى الدرجة الثانية للمغناطيسية ، تلك التى تعرف  
باسم التخشب ، فان كل موقف نعرضه سرعان ما يحدد  
الانفعال المتلازم له .

وما توضحه تجارب المعمل تؤكد الملاحظة ، فانت اذا  
تظاهرت بالغضب لن تلبث أن تشعر به حقا ، واذا  
مشيت مطرق الرأس ، محدودب الكتفين ، لن تلبث أن  
تدور فى رأسك افكار خطيرة وذكريات حزينة . ولكن  
ربع ساعة من المسايقة أو الملاكمة أو المصارعة توقف فيك  
الغريزة القديمة النضالية ، فاذا أحسست بسخط شديد  
فعليك أن تتكلم بهدوء واتزان ، وسرعان ما يعود هدوؤك ،  
ويمكنك مضاعفة المثل .

والرجل الذى يبحث عن الايمان الدينى توصيه بالصلاة  
واتباع تعاليم الدين ، لانه اذا اتبعها بضمير حى يفظ ،  
وباصرار ومثابرة ، فلا بد أن يعقب ذلك الحالة الذهنية  
المتلازمة .

## ٢ - اكبت انعكاساتك الداخلية :

كيف تتصرف فى سبيل ذلك ؟ عليك أن تراقب نفسك  
بدقة بحيث لا يعرف أحد شسيتا ، وبحيث لا تلم ملامح  
وجهك عن الطنين الحواس الذى تتلقاه . . صوت مفاجئ  
ينتزع الاعجاب : تمالك نفسك وواجهه بالتزام الصمت  
التام . شئ تقع عليه عيناك يفاجئك وتوشك أن تظهر ذلك  
نفس التوصية . . اذا اصطدمت بشئ أو اذا وبخزك شئ ،  
أو اذا وقعت ، فاخف شعورك الطبيعى ازاء هذا الحدث  
الصغير ولا تعلله اطلاقا ، أى شذى جميل أو عنيف ، حلو

أو بغيض يقابلك : ابتعد عن مصدره إذا أمكن ، واحتفظ بالجمود الهادئ لسماتك ، وتكلم ببرود واتزان ، كأن شيئا لم يحدث ، تدرع بالصبر ، ولا تبد أي غضب إذا قدم لك لون من الطعام ساخن جدا أو بارد جدا أو غير مستساغ الطعم . قم عمليا بالاجراءات اللازمة من غير أن تفقد شيئا من هدوئك .

وعليك بعد ذلك أن تطبق نفس المبدأ على انطباعاتك المعنوية ، ولا تدع نبرة الصوت الذي يحساثك تقلبك ، وكن جامدا كل الجمود ازاء الآراء والاعتبارات التي تدلى أمامك . وإذا كان عليك أن ترد ، أو إذا كان في الراء عليها فائدة واضحة وأكيدة لك أن تتكلم بإيجاز ، واحرص على أن لا ينم وجهك عن أي تعبير . إذا أحسست بغيظ أو بخيبة أمل فلا تسمح لاحد أن يعرف ما يدور في ذهنك . واجه كل شيء ، وواجه الجميع بعين هادئة وبرود وحزم ، وحتى إذا أحسست بالاحمرار يعلو وجهك أو إذا قال لك أحد ذلك فقل لنفسك « سيان هذا لدى » . بعد بعض الوقت لن يقع ذلك ثانية . وقل لمن يلاحظ احمرار وجهك « هذا ممكن » ولا أكثر . انك إذا تصرفت هكذا تفلح في أن تتحكم في المراقبة الخاصة لآلياتك ، وفي أن تصبح محصنا ضد التأثير الإرادي أو غير الإرادي للغير . وسوف تلاحظ عندئذ ، بعد بضعة أيام من جهد حقيقي أن وجود الناس وسلوكهم نحوك ، وحديثهم معك ، وحركاتهم ، سيكون لكل ذلك تأثير أقل بكثير عن ذي قبل . ثابر أيضا على تطبيق النصائح السابقة ، وسوف تحس بأن عادة الاحتفاظ بجمود الملامح ، حتى حين تشعر بالحزن ، ستثبت أقدامها فيك بقوة لكي تقيك من كل ضعف . وأخيرا ، سوف ترى أن الهدوء العميق ، الهدوء الحقيقي،



هدوء الفكر ، هدوء الحساسية ، هدوء الاعصاب ، قد بدأ  
في الظهور والرسوخ الى حد أنك ستكون بذلك نموذجاً  
بين الرجال .

قل لنفسك مراراً وتكراراً ، ما الذى يمكن أن يؤثر فى  
رغم ارادتي واختياري ؟ لا شيء . من الذى يستطيع أن  
يؤثر فى دون أن أسلم مسبقاً بسداد رأيه . ؟ لا أحد .  
أننى استوعب والاحظ وأقرر وأتكلم وأتصرف بكل  
حرية ، شبع رأسك بهذه الافكار كل مساء ، قبل أن تأوى  
الى فراشك ، وسوف ترى أن مفعولها سيفيدك فيما بعد .  
نصيحة أخيرة بخصوص مراقبة المواقف ، افرض على  
حديثك وسلوكك طابع المجاملة التامة ، ولكن لا تنسى أن  
المجاملة لا تستبعد الإثبات ، والعكس صحيح .

### ٣ - واجه الانطباعات التى تخشاها :

بتطبيق الجزء السابق تصبح على أتم الاستعداد  
لتطبيق هذه الفقرة . لا تحاول أبداً التهرب من بعض  
المقابلات أو بعض الاجراءات التى تشعر نحوها بنفور  
بغضب .

لكل خجول ، على وجه الخصوص ، رجال يشق عليه  
الدنو منهم ، فنظراتهم وحديثهم وتصرفاتهم تبدو له كما  
لو أنها تنم عن نوع من الضيق ، حسينا ، أنت يا من تقرا  
هذا الكتاب ، عليك أن تختار الشخص الذى تشعر أمامه  
بانك أقل ما تكون ارتياحاً ، وانتهر كل فرصة لمواجهة  
وحيث أنه ليس هناك ما تخشاه أبداً ، وأن هناك الكثير  
للاستفادة منه ، فانك اذا امتنعت عن ذلك تكون جبنائاً  
حقاً ، وأعرف كيف تتمالك نفسك أمام ذلك الشخص ،

واعمل جيدا لكل ترد عليه بثبات ، ولكي تؤيد وجهة  
نذارك حتى النهاية ، احتفظ بقناع من الجمود ، وواجهه  
بكل جرأة ولا تضعف اذا أبدى حدة فدع العاصفة تمر ،  
وصمم على موقفك بصوت هادىء رزين . وحيث انه معتاد  
على أن يراك مشدوها عندما يرفع صوته ، فسوف تشير  
مقاومتك حيرته ، وهو لن يظهر شيئا طبعيا ، ولكنك  
ستلاحظ انه سيكون فى المرة القادمة أكثر انزانا ،  
وستحس أنت نفسك أنك قد تدربت ، ولن تلبث أن تروق  
لك المجهودات الانعكاسية التى من هذا النوع .

واذا كانت هناك امرأة لا تجرؤ عادة على محادثتها ،  
وتشير خارجيتها ارتباكك ، فليقع اختيارك عليها كموضوع  
للتمرين ، وخذ المبادرة وابدأها بالحديث . سوف تستمر  
دون شك ، وخصوصا اذا كنت شابا يافعا بالاحساس  
بالتضييق ، ولكن اذا كنت قد طبقت الجزء رقم ٢ شيئا ما  
فستعرف كيف تحافظ على برود قسماتك ، لأنك تمرنت  
بعض الشئ على المشاهد الخارجية لانفعالاتك . وكل  
محاولة هي انتصصار على طبيعتك ، حتى اذا لم تقم فيها  
بدور لامع جدا ، ويكفيك اثنتا عشرة محاولة لكي تتخلص  
من مشكلتك نهائيا .

هناك أيضا بضعة اجراءات ينفر منها الخجول ، منها  
مثلا ، ذهابه الى أحد المحلات التجارية لاعادة بضاعة  
اشتراها حديثا ، ولاسترداد ثمنها ، وتوسلاته العادية فى  
سبيل ذلك ، هنا أيضا عليه أن يبدو حازما ، وأن يمضى  
قدما وبصراحة ، وأن يصم أذنيه عن كل الاحتجاجات ،  
الخ . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  
وأن يتمسك لكي يصل الى ما يريد ، سيلتقى غالبا ببعض

الصعوبات ، ولكنها سوف تشعرك أعصابه ولا يلبث أن يعتاد على تحمل الصدمة ويجد فيها بعض المتعة .  
تذكر أنه كلما بدت لك هذه التمرينات صعبة كلما كانت ضرورية لك ، لا يجب أن يؤثر فيك أى شخص ، لا ترض أن يكون الامر غير ذلك ، صمم على السيطرة على نفسك الى حد أن تبقى هادئا جدا وسط أى مجتمع ، وحتى أمام ملك ، كما لو أنك تتفرغ لعمالك وحدك فى هدوء ، فى مقدورك أن تصل الى ذلك ، اذا قمت بجهد لا يبد منه ، لا تيأس ، ولا تؤجل ، ابدأ من اليوم بالذات .

#### ٤ - اجمع التصورات الذهنية لرباطة الجاش :

مشاهد الجراءة والأقدام تترك فى الذهن دائما أثرا حيا بحيث أن ذهنك نفسه يبحث عليها ، ابحث اذن عن أولئك الذين يمتلكون الجراءة . عن أناس ياردى الطبع ، راسخى الهدوء ، سوف تؤثر طبيعتهم فى طبيعتك بدون شك ، الى حد أنك سوف تشعر بأنك مدفوع لتقليدهم . وعلى العكس ابتعد عن الاشخاص الوجلين الخائفين ، فان ذلك سوف يضرك ، أما اذا كنت مضطرا للاختلاط بمثل هؤلاء الاشخاص ، فاعتبرهم المثل الذى يجب أن تتجنبه .

يمكنك أيضا أن تخلق كل أنواع التصورات الذهنية المنبهة ، تخيل نفسك حائزا على المواصفات التى تريدها . ضع حياة ودقة فى هذا الخلق التصورى ، تصور أنك تمتلك الحد الأقصى من الثقة فى النفس ، وانك تجسد نفسك ذهنيا تتحدث وتتصرف بجرأة ، دون تسرع ، وانك واثق من نفسك ، عس فى الخيال كلما تستطيع محاولته عندما تمتلك نهائيا ثقة كاملة فى النفس ، كرر هذا

التمرين الذاتى مرارا ، خصوصا قبل أن تاتى الى النوم .  
عندما تتوقع التعامل مع شخص تخشى تأثيره ، فامعن  
التفكير فيه قبل مقابلته ، وحدد الصعوبات التى تتوقعها .  
لا تعتمد على وسائلك الحالية ، وصمم على أن تستفيد  
منها بأحسن ما تستطيع عن طريق مجهود دقيق مطابق  
للقواعد السابق شرحها ، وما يجب أن تفترضه على  
الخصوص هو أنك سوف تقوم ، عندما يؤون الاوان ،  
بمجهود جدى ، بمجهود أقوى من كل المجهودات التى بذلتها  
حتى الان فى مثل هذه الحالة ، عليك أن تتسلح  
بتصرفات فعالية ، أو أعد على سمعك أنك ستكون الاقوى ،  
وانك اذا أحسست باضطراب فسوف تتغلب عليه بحيث  
لا يلاحظه أحد . أعد قراءة الفصل الثانى ، وعلى الخصوص

الجزء رقم ٤ حتى تشحن جشعك لرباطة الجاش .  
حاسب نفسك بعد المقابلة ، وتحقق مما اذا كنت قد  
سيطرت على ارادتك واظهرت نشاطا ما ، سجل نقاط  
الضعف التى احتملتها ، وتحقق اذا لم يكن فى مقدورك  
أن تتصرف أحسن من ذلك ، كل هذا وفى رأسك فكرة  
معينة ، وهى أن تتفوق على نفسك فى المرة القادمة .

لا تتسرع وتظن أنك تخلصت من خجلك لأن مواجهة  
ما دارت على أحسن مما كنت تتوقع ، لأنه ما زالت هناك  
صعوبات لا تعرفها ، ولا تياس كذلك لانك تراخيت كثيرا  
الآن احتكاك شخصين يدخر احيانا مفاجأة الأكثرهما قوة ،  
اعادة الكرة المرة بعد المرة ، والتمرين المستمر العازم ،  
هما اللذان يتيحان لك رباطة الجاش التامة .

وأخيرا لا تنس أن كل جهد يأتى بنتيجة دائمة ، تقربك  
من الهدف النهائى .

وتعقيبا على ذلك ، كن قوى الهمة والعزيمة ، وتصرف دائما .

## ٥ - السائل العصبي والفعالية والثقة في النفس :

المجهودات التي لا بد منها لمطابقة ارشاداتنا تحتاج استيعادا كافيا من السائل العصبي ، ومن الطبيعي أن الجسم يجهز منه أكثر مما يستهلك . والفائض يتجمع في بعض القنوات الفردية تعرف باسم الضفירות ، ومتصلة بالمخيخ العصبي الودي السمبثاوي ، ويجب أن يحتوى المخيخ والضفירות على احتياطي عصبي ، لأننا لن نتعرض أبدا لضعف أو نقص بسبب هذه الاستهلاكات المكملة والظرفية التي لا تخلو منها حياة أبدا : انفعالات حادة وانطباعات حواسية مفاجئة ومجهودات .. عنايات ممتدة مضايقات ، الخ .. ولكن الضعفاء والمجهدين والخجولين يملكون من النادر الحد الأدنى الضروري من القوة العصبية وأقل استهلاك غير متوقع عندئذ يبلبل أفكارهم . تكفيهم أقل صدمة لكي يتعرضوا لخسارة حقيقية من سائل يوهن نفسيتهم على الفور ، ولهذا السبب ، على كل حال ، نلاحظ أن لديهم تناسقا انفعاليا ومحركا في نفس الوقت ، والخجل أحد هذه المظاهر .

وفي هذه الظروف يمكننا أن نسأل ، كيف يجهز الخجول الطاقة الضرورية لكل جهد مبذول ، وسنرد على هذا السؤال ، وذلك بالتقيد بالاجزاء رقم ٢ ، ٣ ، ٤ من الفصل الثالث ، لأن التقيد بالارشادات التي بها ، يوفر السائل العصبي دون استهلاكه ، أو على الأقل يجهز منه للجسم أكثر مما يتطلب ، ثانيا : بالتقيد بالجزء رقم ٢



من الفصل الحالى : كل كبت مشار اليه يعادل اقتصاص  
للسائل العصبى .

وأخيرا ، يجب أن نشير للقراء الى طريقة جديدة  
مضمونها تجميع القوة العصبية فى الضسفيرات والمخينج  
بقوة وذلك باستخدام مبدأ جديد تماما .

يعرف القراء كل ما يقال تقريرا عن الايحاء وعن الايحاء  
الذاتى ، يقال ايحاء عندما يتعامل المرء مع آخر ، وايحاء  
ذاتى عندما يتعامل الشخص مع نفسه بالذات فيقوم بدور  
العامل والجماد فى نفس الوقت ، ويوجه لنفسه الدوافع ،  
أو يتصور طواعية صورة ذهنية من طبيعتها أن تحدث  
تأثيرا حسنا لحالته ، وحتى هنا ، فمن المناسب اللجوء الى  
شخص موح ، هذا اذا فضلنا القيام بدور سلبى تماما ،  
أو أن نلتزم بمجهود ما . . أى باستهلاك نشاطى اذا أردنا  
أن نقوم نحن أنفسنا بدور الموحى .

## ٦ - الايحاء الذاتى البيانى :

الطريقة المعروفة باسم التصوير ذهنى ، يمكنها أن  
تساهم فعليا فى اكتساب الثقة فى النفس ، وهذه  
الطريقة قوامها تسجيل التوكيد الايجابى للتأثير الذى  
نريد اللجوء اليه ، وذلك بخط واضح وجرى ، وأن نضع  
هذا التسجيل أمام أعيننا ، ونعلق بصرنا عليه .  
وعلى من يهمه الامر اعداد سبع مسبورات على هذه  
الصورة :

- ١ - أنا هادى .
- ٢ - أشعر بأننى قوى وجرى .
- ٣ - اننى أتكلم بنحزم .

- ٤ - لا يمكن لاحد أن يسيطر على .  
 ٥ - كل شيء هادىء ولا أشعر بأى توتر .  
 ٦ - ثقتى فى نفسى تزداد كل يوم .  
 ٧ - اننى اسيطر بنظام على كل شخص اتعامل معه .  
 ويجب أن يستخدم كل سبورة يوما من أيام الاسبوع  
 قبل النوم بنصف ساعة على الاقل ، فيحدد بعينه فى  
 الكتابة ، ويتصور معناها ، ويمكنه أن يثبت السبورة  
 فوق منضدة لمدة ١٥ ثانية ، ثم يحول نظره الى وسط  
 ورق كروى مملوء بالماء الرائق وموضوع على مقربة من  
 السبورة .

هذه الطريقة العملية تهيب الخجول للنوم ، فلا يلبث  
 نوع من الخدر العام أن يستولى عليه .  
 وفى الصباح ، عند اليقظة ، من المناسب أن يعيد مائتبه  
 بالامس ٢٥ مرة ، وبذلك تكون الكلمات قد انحفرت فى  
 عقله الباطن ، وسوف تنبثق كثيرا خلال النهار وتولد  
 احساسات مختلفة من الافكار المنشطة ، ومعها تصميم  
 ثابت وقوى جديدة .

## ٧ - التحليل النفسى المساعد :

عامل جوهرى للخجل ، هو الخوف من لقاء احد او من  
 الظهور أمام الجمهور او من تلقى سخرية النخ . . وهو  
 عامل يشل أحيانا تصميم الجهد لرباطة الجأش ، وللتغلب  
 على هذه المحاولات الوهمية ، يكفى التفكير بروية . . أولا  
 لا تحمل تلقائيا على طباع أو على أهمية المظهر الخارجى  
 لأولئك الذين تتعامل معهم ، أو الذين سيكونون بالضرورة  
 بفيضين ، وعندما تخشى قبل كل شيء استقبالا سيئا ،

فمن الطبيعي أن تتوهم أنه سيكون شاقا . والقارىء الذى يفهمنى سوف يتصرف ضد هذا الميل ، ويفترض أنه يلتقى فى الاوساط بأناس مهذبين ، وذلك الذى أساء استقبالك بالامس قد يحسن استقبالك غدا ، لان مزاجه غير مستقيم ويفتقر الى السيطرة على أعصابك ، وعلى العكس ، ليس هناك أى سبب لدهشتك ، لانه بعد أن يحسن استقبالك، قد يعود فيستقبلك ببرود ، اهتم بسلوكك انت وليس بسلوكه ، كن هادئا دائما ومتزنا . سوف ينتهى به الامر الى أن يخضع لهذا البرود الثابت .

ويميل الخجول كذلك الى أن يرى عداوة خاصة فى حديث أو سلوك الغير ، وهى عداوة تثير حيرته ، هل حدث أن سألت نفسك ذات يوم لماذا يبدو فلان من الناس مغيظا قلعا ، ومترفعا ؟ وفى كلمة واحدة : بغیضا ؟ اذا ألقيت على نفسك هذا السؤال ، فسوف تجد له تفسيرات كثيرة وغريبة جدا عن تصرفاته نحوك ، واليك بعض هذه التفسيرات :

— اضطراب معوى ( مصدره المعدة أو الكبد أو الكلى أو المصران الاعور ) يكفى لكى يسبب له ازعاجا يؤرقه ويثير أعصابه وذهنه .

— لعله ، رغم كل الظواهر ، يعاني من مشاكل وصعوبات ملحة تسبب له استياء عميقا لا يستطيع التغلب عليه ويؤثر على اجتماعياته .

— لعله ينتمى الى هذا النوع من الناس الذين يفتقرون الى السلطة والنفوذ ويخفون ضعفهم هذا تحت قناع من الكبرياء والغطرسة .

— لعله أصيب فى حياته بخيبات أمل كبيرة جعلته فى حالة مستمرة من الاستياء المذكور .

— ربما يعتقد أنه يضيف على نفسه أهمية إذا ظهر  
بمظهر جاف احتقاري ، إذا اعتدت على تأمل الناس بعيون  
فاحصة ثاقبة ، فان فاعليتك ستخفف الكثير من مظهرهم .

نفس التوصية لها قيمتها بالنسبة للساخرين والمزعجين  
أولئك الذين يبحثون ينتهزون كل فرصة لظهور عيوب  
الغير ، وهذا الاستعداد ينم في نفس الوقت على تفساده  
عقولهم الضبابية ، وعن غرور عبد لاستحسان الغير ،  
لا يهمه الا التآلق بوقاحة على حساب مضايقة الذين  
يفتقرون الى رباطة الجأش ، عرفت خجولين أذكاء ومثقفين  
ولكنني لم أعرف أى ساخر ، الا اذا كان سطوحيا ومفرورا ،  
وثقة الساخرين بانفسهم لا تذهب بعيدا أبدا على كل حال  
لانهم سرعان ما يتولاهم التعب ، اذا قوبلوا بكل هدوء  
وبرود ، ونادرا ما يعادون الكرة ، اذا عرفت كيف توحى  
اليهم بأن مزاحهم لا يحدث فيك أى تأثير ، وبهذا يخيب  
أملهم في ازعاجك ، ولا تلبث حيويتهم أن تكل وتتعب .  
أمام أى شخص ، حاول أن تبدى فكرة مسبقة وثابتة  
عن طبعه ، ودوافعه التى تدفعه ، والميول التى يخضع لها  
ولهذا ، يكفى ان تلاحظ خط سلوكه ، ثم تتأمل هذا  
السلوك ، وحتى أشق الظواهر لاندادك ستهبك عندئذ  
بما فيه الكفاية لكى تتأملها بعين باردة ، كظواهر متلازمة  
للحياة . وسوف يساعدك ذلك على مقاومة رباطة الجأش  
الهائلة لسند يفوقك كثيرا . . وبهذا لن تؤثر فيك الاهانات  
الشخصية ، وستبدو لك كعيوب نفسانية لأولئك الذين  
تتعامل معهم . وهذه النتيجة البسيطة ستساهم كثيرا فى  
أن تمنحك حرية الذهن والصفاء أمام أى شخص ، وفى أى  
مكان .

## الاستقلالية

انت الآن قد اكتسبت البرود الخارجى  
وعرفت كيف تسيطر على أى اضطراب تحس  
به ، وان لا تظهر شيئاً من ذلك ، تعام الآن  
كيف تتحصن ضد كل المؤثرات امام أى احد  
وفى كل الظروف لكى تحتفظ معنوياتك بهدونها  
وثباتها .

### ١ - صمم على ان تصبح مستقلاً :

يدرك كل خجول ان توازنه الدهنى والعصبى يفسده  
موقف الدين يحيطون به ، ما لم يسيطر على انفعاليته .  
ففى اثناء العمل يكفى مثلاً ان يحس بان هناك من يراقبه  
من قرب لكى يرتكب الاخطاء والحماقات ، واذا سمع  
استهجاناً لمشاعره او لمعنوياته يتألم ويتعذب ، ويخشى ،  
على العموم ، النقد والخلافات ، بل ويخشى حتى مجرّد  
وجود أشخاص صارمين ، حادى الطباع .  
وقد رأينا ان الجهد الأول للتحرر من هذه التبعية  
أساسه الالتزام بالهدوء مهما يكن مدى تأثيره بالبرود  
الخارجى ، والاحتفاظ بوجه هادى ، جامد التعبير ،



ونظرة ثابتة ، وكلمة معتدلة . ويبدل الجهد بعض الوقت يصبح هذا الأمر سهلاً وتلقائياً . ولكن لابد من مجهودات أخرى ضرورية لاكتساب الهدوء الداخلى الثابت ، أساس الاستقلالية النفسية .

وكما رأينا فى الفصل الثانى ، فان الطاقة الضرورية لانجاز مجهود جدى فى سبيل الحصول على نتيجة معينة ينبع مصدرها من الجشع الذى نحس به للحصول على هذه النتيجة ، فابدأ بتحريك جشعك للاستقلالية ، والأفضل مراعاة ما يأتى :

١ - الظروف المختلفة التى أحسست منها بالاكْتِئاب والارتباك والانعراج والانفعال رغماً عنك ، والتى نتسج عنها فى أعصابك أنت بالذات ، تبعيتك البغيضة لغيرك .

٢ - الفوائد التى ما كنت الا لتحصل عليها فى ماضيك لو أنك كنت رابط الجأش دائماً ، دون كل هذا بدقة وبالتحديد بخط واضح ، وأتم قائمتك كل يوم الى أن تحس بأنها اكتملت ، أقرأها وأعد قراءتها أكثر من مرة ، ستفتح فىك طاقة جديدة ، وستتدرك من ذلك ، بأحاسيس بفيض عنيف ، بأنك كنت خاضعاً لتأثير الغير ، وستشعر برغبة قوية فى أن تتمعن ضد ذلك التأثير .

الجا الى خيالك لكى تعيش مسبقاً متع الاستقلالية الداخلية ، وأفهم كم تكون حياتك مريحة . عندما تكتسب هذه الميزة فى مقدورك عندئذ ان تدخل أى مكان ، مهما كان مزدحماً ، دون أن تشعر بأى انفعال ، كما لو أنك تدخل قاعة شاغرة ، فى وجود فلان من الناس ، كانت شخصيته تؤرقك دائماً ، سوف تحس بالبرود الداخلى ، وبأنك سيد نفسك ، وكل امتحان أو استجواب أو اجراء

أو زيارة سيكون أمرها ممثعا لأن أحدا لن يؤثر فيك ،  
ضامف هذه الانطباعات المشجعة .

## ٢ - قيمة الصمت :

بعد أن تهيأت للمجهود التطبيقي بالتأملات الأيحاءية  
الدائية التي تسبقه ، حدد لنفسك ، كهدف أول ، مقاومة  
الاعراض الخارجية التي تبحثك على التحبث بعصبية  
واندفاع . الصمت يولد القوة ورباطه الجأش . لو أنه  
حدث لك أن بقيت منفردا ، ولزمت الصمت أسبوعا  
أو أسبوعين ، فملكك قد لاحظت ، عند خروجك من عزلتك  
هذه ، مدى تصميمك وعزمك ، حسنا ، أن الصمت  
الملتزم طواعية ، وليس خلال العزلة ، وإنما بين الناس ،  
هو أيضا أكثر فعالية مائة مرة ، وكونك محاطا بناس  
كثيرين ، وبأنك تعيش وتختلط بقوم عاديين ، فذلك  
يساوى نوعا من الأيحاء المستمر ، بحثنا على عرض آرائنا  
ومشاعرنا ومشاريعنا ، وعلى البوح بأفكارنا وخواطرنا ،  
وتعليل الأحداث الصغيرة التي تقع كل ساعة . قاوم هذا  
الأفراء بارادتك ، والزم الصمت ، وعندئذ تكون قد  
أنجزت خطوة حاسمة نحو الاستقلالية الداخلية . الصمت  
نفسه غير محتمل إلا لعدد قليل من الأشخاص التافهين  
العابثين ، العاجز من وجود سحر كاف في أفكارهم  
الخاصة . ولكن كثيرين ممن يلزمون الصمت طواعية  
يخشون الظهور كأغبياء أو انطوائيين ، التميز واللباقة  
ضروريان هنا . من السهل تجنب الحديث أثناء العمل  
باستخدام إيجازية رقيقة وحازمة في نفس الوقت ، أما  
خارج هذه الساعات ، وعلى الخصوص في الوقت الذي

تقتضى فيه الضرورات الطبيعية اجتماعات مختلفة فسوف  
تتهرب بسهولة كبيرة من الاندفاع الشفهي بأن تحمل الغير  
على التحدث ، وعلى أن تسبغ اهتماما كبيرا على كل  
ما يقولون . بعض المواقفات وبعض الاسئلة اللبقة تكفى .  
تكلم معهم عنهم هم ، واحملهم على عرض آرائهم ، وعلى  
الافاضة في الحديث عن الموضوع الذى يهمهم ، وانت بذلك  
لا تكشف شيئا عن افكارك انت بالذات . ستكتفى ببعض  
الكلمات التافهة ، ومع ذلك سوف يستظرفك الجميع ،  
لأنك ستكون قد ارضيت فرور كل منهم باستماعك  
اليه وباهتمامك بما يقول .

سيطرة الناس عليك ستتنخفض بدرجة كبيرة إذا  
أتبعت هكذا قاعدة الصمت ، الصمت المطلق فى اغلب  
الأوقات بالنسبة للحظات الاخرى ، فسوف تتحقق عندئذ  
انك لا تتأثر بأى شيء مهما كان ، وانك ستعرف كيف تقول  
لا ، وترفض فى رقة ، دون تقديم أية تفسيرات ، أو لكى  
تبرر لماذا تفضل الرفض ، ولن يكون للعجرفة ، ولا  
للرفض ، ولا للسخرية أى تأثير عليك ، كما لو أن الامر  
لا يتعدى أكثر من صخب عادى صادر من مكان ليس له  
أية أهمية بالنسبة لك . ولى كلمة واحدة ، هذووك  
وصفاء ذهنك وتسلسل افكارك ، كل هذا لن يكون خاضعا  
للمحيطين بك . ستكون عندئذ قد اكتسبت الاستقلالية .  
وفوق ذلك ، ستشعر بأنك ازددت جرأة عن ذى قبل ،  
وعندما تعرض لك فرصة الكلام فتكلم بكل ما يفيض  
ولا تتردد ، ولا تطلب أى تفسير ، ولا تقدم أية ملاحظات  
أو أية تعليقات ، وحتى اذا توقعت استقبالا قويا ،  
وهو أمر لن يؤثر فيك طبعاً ، فانك لن ترداد عندئذ  
إلا اصرارا وعزما .

## ٢ - احتفظ بمبادئ أفكارك

لكي تقوى استقلاليته المعنوية ، عليك أن تهتم أيضا بالبحث بوسائلك الخاصة عن البواعث التي تتبع منها قراراتك ، أصغرها شأنًا وأكبرها ، وطالما لم تكتسب الطاقة الذهنية تنمية خاصة فإن صاحبها يفضل على العموم الخضوع لتأثيرات الغير ، ويبدى اقتراحاته بدلا من أن يفكر ويقرر بنفسه ، ويهتم بالأحرى باختيار حل يرضيهم بدلا من أن يقوم بمجهود جدي لكي يركز ذهنه في الحل الأنضل . انظر حولك ، بمجرد أن يجد أي شخص نفسه أمام معضلة ما يشعر بالأحباط ، ويفضل أن يختار لهذا أو لذلك ، وأول حركة تدفعه الى أن يعرض حالته ، وأن يتحدث عما يشغله مع أولئك أو هؤلاء على أمل أن يجد لديهم النصيح ، وأن يشعر بأنه مرتبط بهذه الطريقة أو تلك . وانت يامن تريد أن تتحرر من سيطرة الغير لا تقع في مثل هذه الورطة ، بدلا من أن تبحث عن الهاماتك حولك ، ابحث عنها في نفسك . ومن أجل ذلك ، انفرد لكي تفكر ولكي تفحص المسألة التي تشغلك ، ولكي تبحثها من جميع وجوها . وإذا أحسست ، لكي توضح رأيك ، بحاجتك لمعرفة شيء تجهله فاستشر في هذه النقطة بالذات رجلا له خبرة في الموضوع الذي يهيك . سسله الأسئلة المحددة الضرورية لك دون أن تدعه يستشفس ما يدور في رأسك .

ومالم يترك المرء مصيره للقدور وينساق مع التيار ، فيجب عليه ، في الحياة ، أن يجري وراء هدف محدد ، وأن يعرف ما يدور وما ينبغي الوصول إليه . ماذا يختار ، وكيف يضع قراوه ؟ بأن يتعلم ويتحرر لكي يعرف نفسه ؟

ويفهم الامكانيات التي تناسب بنوته الطبيعية ومستواه الثقافي ومواهبه وكفاءاته والمناسبات الظرفية ، وأن يعمق بنفسه القرارات الأساسية التي عليه اتخاذها في مجرى حياته ، وأن يوجه نفسه ، عندما تظهر أية حالة ، لكي يحل كل معضلة على حدة .

ومهما تكن الظروف ، فهناك طبعاً قرار أفضل من غيره يمكن اتخاذه ، فلا تنتظر حتى يكتشفه لك أصحابك ، ابحث عنه أنت نفسك . وعندما تعتقد أنك اهتسدت إليه ، فتصرف نتيجة لذلك ، دون أى اهتمام بالآراء التي يمكن اثارها حولك ، وربما ، بل حتماً ، سسترتكب أخطاء ، ولكن التجربة نفسها ستنير طريقك ، وتزودك بمستندات قرارك ، أما أولئك الذين أرادوا من أول وهلة ، الطيران باجنحتهم الخاصة ، واتخذوا القرارات من تلقاء أنفسهم ، فهل هم خجولون ؟ . . أبداً . هل أثرت فيهم سيطرة الغير ؟ اطلاقاً ، انهم يتقدمون بخطى عريضة ، ويعرفون كيف يواجهون اندادهم بكل هدوء ، فقلدهم ، أفهم كل الآراء وأفحصها بدقة ، ولكن في نهاية المطاف أصدر قرارك بنفسك .

#### ٤ - لا تعباً بآراء الغير :

ذكرنا قبل ذلك دور الخوف من أن نبدو كما لا نريد أو من أن لا نبدو كما نريد . وهذا الخوف هو أساس ٨٠ ٪ من آلام الخجل . وعلى العموم ، فإن أى شخص غير ملم بالتربية النفسية يعلق أهمية كبيرة على التأثير الذي يعتقد أنه يسببه للغير ، وعلى الراى الذى يظن أنهم ينونه عليه . ويهمه أكثر أن تصيبه الشهرة وأن يعرفه



الناس من أن يعيش ولا يعرف أحد عنه شيئاً ، وهذا الاستعداد يتضاعف بسقم ، لأنه يبالغ في نقصه ، ويعمل في قلق على اكتساب استحسان أو اعتبار الذين يحيطون به ، وينزعج لمجرد فكرة أنه من يكتسبهما ، وهكذا ترتبط راحته العصبية وصفاء ذهنه بالغير .

بيد أن جميع الخجولين تقريباً أذكىاء ، بسبب حساسيتهم المفرطة ، وسوف يفهمون بسهولة أن ما يهمهم هو أن لا تصيبهم الشهرة وإنما أن يكونوا فعلاً ، حيث أن القيمة والموهبة الحقيقية لا تبالي برأي الغير ، ولا تتأخر أبداً عن فرض نفسها ، فإن البداهة لا تحاكم ، وإنما تشق طريقها بنفسها حتى ضمير العقول اليقظة التي لم تصبها غشاوة مرضية .

وانصح أذن القارئ الجشع لهذه الاستقلالية الطبيعية ، موضوع الفصل الحالي ، بأن يتمرن على الامتناع عن تبديد طاقته الذهنية من أجل موافقة الآخرين ، وأن لا يهتم إلا بموافقته هو فحسب ، وأن يحاول استحقاقها ، وأن لا يعبأ باهتمام الغير به .  
حلل نفسك بدون مجاملة ، واللق على نفسك أسئلة محددة :

١ - ماذا أعرف ؟ ... أذكر جميع الأسئلة من المعلومات التي تعرفها ، وسجل مستوى كل منها . هل لديك كفاءة خاصة ؟ ... ماذا ينقصها لكي تبلغ مستوى التفوق في تلك الكفاءة بحيث لا تحتمل الجدل ؟ .

٢ - من أنا ... قيم بنيتك الطبيعية ، لا تخش مواجهة عيوبك لأن هذا هو الشرط الضروري لكي تغيرها ،

ولكى لا تضخمها ، عاين مواهبك واهتماماتك وذاكرتك  
ورأيك وتصورك وذكائك وامكانيات استيعابك وشجاعتك  
وأصرارك وثباتك ، الخ ...

فحص دقيق جدا ومتقن من هذا النوع سيكون أول  
تأثير له تنشيط حياتك الداخلية وتركيز أفكارك عن نفسك  
مما يخفف اوتوماتيكيا وسواس الرأي الخارجى ، ويبين  
لك أنه ليست هناك فائدة تعود عليك من تقييم الناس  
لك أكثر مما تساوى ، أو أكثر مما تستطيع ، في حين  
أنه ليس هناك أى ضرر لا قيمة له عندما تملك قيمة  
ذهنية حقيقية أو محققة ينكرها البعض ولا يعرفونها  
حق المعرفة .

عليك إذن أن لا تشغل نفسك بالظهور والشهرة ،  
وانما بما تستطيع أن تفعل ، وأن تهتم بالأمور التالية  
لتحديد آرائك :

١ - أن تعرف كيف تستمع لصوت العقل ،  
٢ - أن تتعلم وتحتفظ بكل معلومة بدقة وفي أسرع  
وقت .

٣ - أن تتذكر بالتحديد كل مناسبة في حينها .  
٤ - أن تستطيع تحديد وتمييز وامتداد اهتمامك  
بأى موضوع دون شروء ، ودون صعوبة أو تعب مفرط ،  
٥ - أن تفكر في وضوح .

٦ - أن تبدى رأيك بنظام وتفهم ووضوح .

٧ - أن تقاوم كل أغراء ونفوذ خارجى .

٨ - أن تتغلب على انطباعاتك .

٩ - أن تبقى سيد انفعالاتك واحساساتك وعواطفك .

١٠ - أن تبحث وأن تجد الوسيلة للحصول على

نتيجة ، ولتحقيق مشروع وحل معضلة ، وهذا هو ما يعرف بامتلاك المبادرة .

- ١١ - أن تكون محصنا ضد كل عادة ضارة .
- ١٢ - أن تلتزم بالهدوء وبالثقة واليقظة .
- ١٣ - أن تتابع بالارادة وبالتنفيذ ما عزمت عليه ، وأن تمثل لقاعدة تبناها رغم كل العقبات .
- ١٤ - أن تعبر عن رأيك بكلمات واضحة وبثبسات واثزان وثقة .
- ١٥ - أن تكظم غيظك .
- ١٦ - أن تتكيف سريعا مع موقف جديد ، وأن تقوم في أقصر وقت بتنفيذ عمل معين .
- ١٧ - أن تشعر بثقة كاملة في النفس .
- ١٨ - أن تبقى سيد نفسك تماما في حضور الغير .

#### ٥ - كيف تقوى ثقتك :

إذا كنت ، بعد الفحص السابق ، قد اكتشفت ما ينقص شخصيتك ، فلن تلبث أن تشعر بالثبات والحزم أمام الجميع ، أما الدافع الذي يدفعك الى التحسن أو التصرف ، ويضفي على أهميتك فكرة مصادمة ، فسيكف عندئذ عن الظهور ، ومن غير أن تقوم بأي شيء خاص في سبيل ذلك ، ستتخذ نظرتك وعبارتك سمة من الحزم توحى بالاحترام الحقيقي . نشاطك سيبين قيمتك الحقيقية بالنتائج التي يولدها .

وباهتمامك بالحقائق فحسب ، ستختفى حساسيتك نحو الخوارق ، ولن يكون لنظرة تهديد أو للنقصد أو للسلوك الساخر أو للغرور أو للمنظر الصارم الجساف

لبعض الأشخاص أى تأثير عليك ، كما لو أن كل ذلك ماهو  
إلا سحابة عابرة من الدخان .

والصلابة تقويها المراقبة لابقاء الذهن فى حالة من  
الهدوء والانسجام والتركيز ، ويقويها كذلك كل جهد  
منجز لمطابقة العمل بالقرار ، وفى كل مرة تكون قسرت  
فيها خطة عمل ومبدأ للملاحظة ، وانجاز مهمة ، فأخضع  
لقرارك تماما . وبهذا تقوى ثقتك فى نفسك . وقل لنفسك :

١ - أنا سيد قراراتى الخاصة .

٢ - لن أرتبك أو أنفعل أبداً .

٣ - لن أفضب ولن أغد أية عاطفة تؤدي الى الحق .

٤ - لن أتسرع فى اتخاذ قراراتى .

٥ - لن أندم أبداً بعد اتخاذ أى قرار .

٦ - قراراتى ستكون جوهرية ، ولن أترك أى شيء  
دون أن أتمه .

٧ - لن أنصرف أبداً بعكس ارادتى الخاصة .

هذه المبادئ الأساسية ممتازة ، وإذا فكرت فيها  
المرّة بعد المرّة باهتمام ، فسوف تنحفر فى رأسك بحيث  
لا تلبث أن تأخذ صفة القانون ، وعلى كل حال ، فإن كل  
أمرىء يمكنه أن يتصور مبادئ أخرى غيرها تناسب  
أحتياجاته الخاصة .

## ٦ - نخذ المبادرة للعمل :

انت حتى الآن قد تأثرت تقريبا بسيطرة الجميع .  
ولكن ما أن تطبق ما سبق حتى تتحصن الى حد ما ضد  
هذه السيطرة . فكر فى تنمية تأثيرك الشخصى ، المزم

والتصميم على التأثير على الغير أكبر ترياق للخجل ، اننى  
حررت بعض كبار الخجولين من هذه العقدة بأن حملتهم  
على ممارسة الايحاء ، فكيف ذلك ؟

اولا : أعلم قبل كل شيء أن ذلك يكون بممارستك  
لأرادتك على نفسك بالذات ، مثال ذلك : بانجاز المجهودات  
المذكورة فى هذا الفصل ، فان نظرتك وعباراتك وسلوكك  
ستكتسب تصميمًا كبيرًا يؤثر وحده على الجميع .

ثانيا : عندما تحمل محدثك ، طبقا لارشادات الجزء  
الثانى على أن يتكلم ويفيض فى الحديث فى الموضوعات  
التي تهمة ، وخصوصا قيمته الشخصية وكفاءاته  
الحقيقية أو المبالغ فيها ونجاحاته وادعائه ، فانك بذلك  
تضعه تحت استقلاليتك ، وسيشعر دون وعى بالميل  
إليك ، ومعنى ذلك أنه سينتظرك ويبحث عن صحبتك  
وتقديره له ، وأنت اذا راقبت نفسك وأبدت تحفظًا  
كبيرًا على خصائصك وأرادتك وأهدافك فستلعب الموقف  
مرة واحدة ، فقد كنت أنت الذى تطيع قبل ذلك ، بلا  
وعى ، وتخضع لميول الغير . ولكنهم هم الذين يخضعون  
لسيطرتك الآن .

ثالثا : حيث أن خطة الصمت تسمع لك بملاحظة  
أولئك الذين يحيطون بك بتحريضهم بالاهتمام الذى  
تمنحه لانبساطيتهم على أظهار مختلف الجوانب لآخلاقهم ،  
لن تلبث أن تعرف طبع كل منهم ، وميوله وعيوبه ،  
واعوجاجاته دون أن يبدو عليك ملاحظة ذلك ، ولن  
يتبينوا من شخصيتك إلا الهدوء والمجاملة والصلابة ،  
وسيكون من السهل لك عندئذ أن تسيطر عليهم تماما ،  
وأن تعرف كيف تتعامل معهم ، عندما تريد ، مع تسلسل  
أفكارهم ونواياهم .



هذه المبادئ أولية جدا ، ولكنها تكفى لبلوغ الهدف .  
المنشود الذى نتابعة من هنا ، أى اكتساب الثقة فى النفس .

تنمية المغناطيسية الشخصية ، أى السيطرة الشخصية ستتخذ طبعاً مكاناً هادئاً فى أفكارك ، وأهميتها فى غاية الوضوح .

## ٧ - الإرادة :

كل منا يأتى الى الدنيا مهيناً بحيث يصير خجولاً حتماً أو جريئاً طبقاً لظروفه . ولكن ، كما حاولنا اثبات ذلك ، وحيث أن التجربة الصحيحة قد أثبتته ، فإنه يبقى أمام هؤلاء علاج فعال لضعفهم وطبيعتهم . وهذا العلاج هو المجهود . وتربيتنا الأولى تظهر لنا هذا العلاج بغياً وشاقاً ولا أمل منه . وأذا نرى فى الحياة اليومية الغالبية الكبرى تتعجله وتتجنبه ، يبدو لنا حقاً أن من العسير أن نلجأ اليه ، اطرح بعيداً عنك هذه المعلومة الكاذبة الخاطئة ، ولا تعتمد إلا على تجربتك الخاصة ، أبدل كل جهدك للخضوع تماماً لهذا العلاج ولكل المواصفات والارشادات التى سبق ذكرها ، ولن تلبث أن ترى أن هذا الجهد ، خلف واجهته غير المشوقة ، ضرورى لكى تفرض على نفسك شيئاً ، وأنه يخفى سحراً قوياً بحيث لا يمكن أن تعدل عنه طواعية عندما تجربيه بكل دقة . صمم على اكتساب درجة من الثقة ، فوق المتوسط . بكثير ، وسوف تصل إليها حتماً .

وقد تعانى فى البداية ، من تعب ، سببه عدم التعود على مراقبة الذات ، ويؤدى أحياناً الى الملل ، لا يجب

اعتبار هذا الامر كعدم قابلية للمثابرة والاصرار ، وانما كعارض وقتى لا يلبث أن يزول ، وبعد بضعة أيام من الاسترخاء ، ومن بعض الايحاءات الذاتية ، تبدأ العمل من جديد .

لا تنسى أبدا الامكانيات الجديدة التى ستحتاج لك عندما تغدو رابط الجأش داخليا وسوف تعزز هذه الامكانيات نشاطك وتساعدك ، ومهما يكن الوسط الذى تعيش فيه والعمل الذى تقوم به ، ومهما تكن معسرتك وقدرتك فستحصل منها على قدر كبير مفيد بدرجة كبيرة من الثقة فى النفس .

قد يحدث لك أن تقارن نفسك ببعض الذين يمتلكون رباطة جأش طبيعية يبدو انهم لم يبذلوا أى جهد لاكتسابها ، لا تحسدكم كثيرا ، لأن الثقة المكتسبة والمتعلقة تحفظ دائما لباقة واتزاننا يفتقر اليهما ذوو الطباع الجريئة تلقائيا .

هؤلاء لا يتمتعون عموما برباطة الجأش الا بطريقة نسبية جدا ، فيكفى اعتراض ما أو مقاومة غير متوقعة وغير مألوفة لكى تثار حيرتهم أحيانا ويرتبكون كثيرا ، وعلى العكس ، فإن الذى اضطر الى اكتساب رباطة الجأش التى كان يفتقر اليها بالتدريج ، وبالجهد الإرادى ينمى كذلك قوة طبع لا يمكن لأحد السيطرة عليها بسهولة ، وتزداد قوة من سنة لأخرى .



## سيطرة الخيال

الخيال اليقظ يتيح الفرصة لمخاوف عدة  
دون داع ويبالغ في الصعوبات الحقيقية ،  
ويخلق وساوس شاقة . ولعلاج ذلك فمن  
المناسب ان تراقب نفسك لكي تتمرن على  
تقدير الاشخاص والاشياء حق قديرها .

### ١ - عنصر هام للخجل :

راينا في الجزء السادس من الفصل الاول ان الخيال  
يلعب بالنسبة لعناصر الخجل الاخرى دور العارض ،  
ويضاعف تأثيرها مرات كثيرة . والمجردون تماما من الخجل  
من النادر تقريبا ان يعرفوه لانهم يمتلكون رباطة الجأش  
الهادئة اللاشعورية للحيوان . اما الرجل الخيالي ، فعلى  
العكس ، بميله الى التوقع والتخمين يوسوس نفسه  
بمجرد ان يتدخل الخوف من انطباع بفيض في توقعاته  
وتخميناته . وكل شخص غريب يخيفه ، أولا ، لانه  
يتصوره تقريبا عدوا دائما له ، وثانيا انه يمزو اليه  
طواعية بعد ذلك رفعة مجانية ، ويعتقد انه يرى في كل  
مكان احتقارا ونفورا وسخرية . فكيف لا ينزعج ، وكيف  
لا يكون متشككا ؟

في الوقت الذي كنت اشكو فيه من الخجل ، حدث ان  
تقدمت الى رجل التحقت بالعمل تحت رئاسته . وعندما

دخلت مكتبه ، رأيت قامته المديدة القوية ووجهه الصارم  
يعترضه شارب كث ، وشعر رأسه مقصوص بطريقة  
جافة ، وأحسست قبل أن يفتح فمه بأننى ارتعد خوفا ،  
فقد بدا لى قاسيا ، مستبدا وعنيذا . وعند أول أسئلة  
اللقاء على تجمدت أطرافى ، ودوى الطنين فى أذنى ،  
وأفقدنى صوته الخفيض صوابى ، ولكننى لم البث أن  
أدركت فيما بعد أن ذلك الرجل كان فى الواقع جد عطوف  
ومتسامحا وأبويا . لم يكن يصدر أوامره الا بلين واعتدال ،  
وإذا اضطر الى إعادة تلك الأوامر ، أعادها برفق وهدوء .

كان درسا مفيدا لى ، وأدركت الى أى حد يمكن  
للخيال أن يخدع الخجول ، وأنه يكفى لهذا الأخير أن  
يتغلب على مخيلته لكى يبرأ من خجله تقريبا . ويمكن  
لكل امرئ أن يلاحظ أنه عندما يرى نفس الشخص  
ويتحدث معه كل يوم أثناء وقت معين ينخفض بالتدريج  
الانطباع الذى أحس به منه فى البداية ، لأنه اذ يكثر من  
لقاءه يراه على حقيقته ، وليس كما صورته له مخيلته  
عندما تعرف عليه أولا . وكذلك الحال اذا تعلق الامر  
بمجتمع من الناس بدلا من شخص واحد . وطالما لم ندخل  
ذلك المجتمع وطالما لم نختلف اليه فسنراه كما تصوره  
لنا سفلياتنا الحقيقية ، أو المبالغ فيها أو الخيالية ،  
وتظهرنا بمظهر مجاف أمام الجميع . ولكننا لا نلبث أن  
ندرك اننا فى ذلك المجتمع ، كما فى أى مكان آخر ، نبدو  
لأكثر أهمية اننا لسنا كذلك ، فى حين أن آخرين يقيموننا  
تحت مستوانا الحقيقى . ونلاحظ كذلك أن وجودنا يلقي  
بعض الترحيب وبعض النفور وعدم ميل من اكبر عدد  
بعد أن يمر فضول اول لحظة .

مظهر هادىء ويقظ يكفى لكى لا يلحظنا أحد ، اذا



كانت هذه هي رغبتنا ، وحيث أن كل شخص مشغول بنفسه بحيث لا يهتم بغيره ، في المجتمعات الكبيرة على الأقل ، فلنكن على يقين من أن ما من أحد يعبأ بالبحث عن عيوبنا ، ولا عن تفوقاتنا المحتملة . .

ويجب على الخجول أن يقول ، في كل مكان يمضي إليه ، « انهم لا يبالون بي ولا يهتمون بي » . . . وطبقا للفصل الرابع يجب أن يضيف « لا يهمني كيف أبدو ، ولكن يهمني من أكون ، وتهمني مميزات الخاصة وكفاءاتي وما يمكنني عمله بامكانياتي المحددة » .

مراعاة هذه الارشادات تدرب العقل على التحرر من التلقائيات الخيالية ، وتشجع تنمية الاهتمام المراقب ، ترياق الانطباعية . يقال للخجول أحيانا « يجب أن تتعقل » . والاقتراحات السابقة تفيده أكبر فائدة في هذا الصدد .

## ٢ - حدد دائما قبل أن تتخذ أى قرار :

إذا كانت تلقائيات الخجول الوجلة تحمله دائما على أن يرى مسبقا كل شيء بعين قلقة ، فذلك لانه يهمل ملاحظة وتحديد سمات الاشخاص والظروف . وتلافيا لذلك يجب أن يتمرن على عدم ابداء أى رأى الا بعد أن يجمع الملاحظات الاكيدة . إذا كان الامر يتعلق مثلا بفلان من الناس ، شخصيته تشغل عليك وتؤزقك دون أن تدري لماذا ، فحلل انطباعك عنه أولا ، وسترى أن ذلك الانطباع ناتج عن أوهام بسيطة . . ربما نظرة حادة أو مظهر محققر أو عبارات وجيزة قاطعة أو خصوصيات أخرى خارجانية مشابهة . وأعد فحص ذلك الشخص

بعد ذلك بصورة أفضل ، فمن حيث النقطة الاولى يمكن أن يكون شكل عينيه هو الذى يكسبهما تلك الحدة التى تذكر . وربما ترجع فطرسته الى ألم معوى أو عصبى ، ما لم يكن راجعا الى غرور صبيانى . أو لعل مظهره هذا قناع يخفى خلفه نوعا من الخجل ، مختلف عن خجلك وغير مكدر . سترى بعد امعان التفكير بأن الهيبة التى تضسيفها على هذا الفلان لا وجود لها فى الصورة التى رسمتها عنه أنت تلقائيا . وعندما نقول هيبة نستطيع أن نضيف الف صفة اخرى تعزوها الى تلك السمات التى تخيلتها والتى جعلت هذا الفلان يبدو مخيفا فى عينيك . الخارجانية عند أغلب الناس ليست الا قناعا سيكشف ذكاؤك خلفه حالا ، بالملاحظة الدقيقة ، طبعا مختلفا عن ذلك الذى يظهره . وبالإضافة الى ذلك ، بنوع من القدرة أو الحدق لا تخمن شيئا آخر من طباعه ، فعند الناس دون المتوسط ، كما عند المتفوقين منهم ، الى جانب الميزات المتألقة ، تجد عيوباً عميقة . وإلى جانب بعض المواهب البسيطة تجد دائما ، عندما تدرس طباعهم بدقة ، غشاوات عجيبة . أكثر العقول يقظة وأكثرهم حكمة هم السذج ، السريعو التصديق ، كالأطفال فى بعض الأمور . وحتى الإرادة الشديدة الرسوخ لها تردداتها وتراجعاتها . وأكثر الحساسيات بدائية لها رقتها التى لا يمكن كشفها .

الصداقات والتعاطفات العميقة تبدأ بمعارضات عنيفة . وتحت مظهر عداوة شديدة تكمن أحيانا مجانسات أخوية . لا يجب أن يغيب هذا عن نظرك عندما تلتقى بأحد لأول مرة . ابحث عن أسباب ودوافع سلوكه وحديثه وتصرفاته ، وتعلم كيف تميز المشاعر والطموحات التى

تحركه ، وجوانبه القوية وجوانبه الضعيفة ، وتأكد أنك ستكتسب اليقين بأن ما من أحد في الدنيا يمكنه أن يخيفك . في مقدورك أن تعرف أشياء كثيرة من سمات أي رجل ومن خسه ، فهما يشجعان كثيرا في تقييم صاحبهما حق التقييم . لا شيء يشجع كمعرفة قراءة سمات وجه الرجل وخط يده في صمت .

### ٣ - تأملت أكثر من نفسي قبل الاختلاط بمجتمع مجهول :

عندما تضطر إلى دخول بيئة جديدة يمكن أن تنتفع بإرشادات العسل السابق باستنادك إلى ما تعرفه بإسكيد عن الأشخاص الذين ستتعامل معهم . حاول أن تدون لنفسك عنهم معلومات صحيحة ، وحاول أن تهتدي إلى المعلومات التالية بكل دقة :

— ما الدافع أو ما المنفعة العامة التي تجمع بين هؤلاء الناس ؟

— ما الذي يشغل بالهم نتيجة لذلك ؟

— كم عددهم بالتقريب ؟

— هل لدى معلومات تسمح لي بتقييم مستواهم

بالتقريب ؟

— هل هناك شيء يميز واحدا منهم أو أكثر ؟

— فيم يهتم وجودي أو الدور الذي أقوم به ؟

— ما شأني بهم ؟

— ما أهميتهم بالنسبة لي ؟ ومن أية وجهه نظر ؟

— لمن يخضعون ، وأي نفوذ يمكن أن يكون لهم ؟

— هل لسلوكهم أهمية ، سواء كان مناسبا أو غير

مناسب ؟

— هل يمكننى تقييم امتداد وحدود معرفتهم  
وامكانياتهم وامتيازاتهم بالتقريب ؟

— هل لدى من الاسباب ما يجعلنى اعتقد اننى دونهم ؟

— ما اثر هذه الزيارة بالنسبة لاهم اهداف حياتى ؟

واعتمد على ذكائك لاضافة الاسئلة التى تناسب كل  
حالة من هذه الحالات .

واذا تعلق الامر بالاعمال فان هدف مسماك بالذات ،  
وعزمك على الحصول على ما تريد يتركبان فى ذهنك مكانا  
قليلا للخوف ، شريطة ان تعرف كيف تفكر مليا . وخارج  
هذا المجال ، اعتبر كل اجتماع تظهر فيه كموضوع  
للملاحظات الجديدة والجذابة . ستحس احيانا بانك  
غريب ، فلا تضطرب . وخذ كل وقتك لكى تتألف مع كل  
منهم ، ولا تكره نفسك على توضيحات لكى تتصل بهم ،  
وافحص ما يدور وحدد ما يقال ، وحدد طباعهم .

لا يغيب عن نظرك ابدا ان الثقة فى النفس تنمو سريعا  
بأعمال مباشرة ، وليس بممارسة أى تمرين أو أى تصرف .  
التزم ، رغم شعورك بالقلق بمواجهة الانظار ، وخاطر بان  
تجد نفسك مرتبكا امام احد ما . هذا ما يجب على كل  
خجول ان يفعله بكل اصرار . كل مجهود من هذا النوع  
يقوى النفسية . والامر لا يحتاج الا لعدد صغير من  
المجهودات لكى تخلق من جبان الامس رجلا عازما . ومن  
المفهوم طبعا ان من الأوفق البدء بأعمال لا تتطلب الا جهدا  
خفيفا . وعندما تتغلب على هذه الصعوبة الصغيرة  
المتلازمة لهذا النوع من الاعمال يمكنك ان تنتقل الى  
سلسلة أخرى أكثر صعوبة .

## ٤ - الاهتمام والخيال :

تربينا التجربة أن الخيال المضطرب يتلازم مع نقص في الإرادة الواعية ، وعلى العكس ، إذا تمرنت الإرادة وتمززت بالاهتمام فإنها تعتدل وتعقل الخيال في نفس الوقت .

ولكن لا يجب أن نعزو لمخيلتنا همومنا وقلقنا وكبتنا للخجل فحسب ، بل يجب أن نعزو إليها كذلك أضرارا أخرى كخوف الطفل من الظلام أثناء الليل ، وطيشه وشروده في الفصل ، وعدم تناسق أفكاره ، وميله الى المبالغات وتشويه الحقائق ، ثم فيما بعد ، عدم قابليته للعمل المحدد والدقيق ، وانحرافات الاخلاقية الغريبة ، وعدد كبير من العادات المرضية .

الاهتمام والخيال يعملان معا ، واثنان من طرق الاهتمام الثلاثة المعروفة يحكمهما الخيال ، وهما الاهتمام المسبب والاهتمام التلقائي ، أما الطريقة الثالثة اليقظة وهي المعروفة بالاهتمام الطوعي ، فعلى العكس ، تخضع الخيال لها . واليك كيف :

أ - الخيال يحكم الاهتمام المسبب : عندما يشهد انطباع حاد حواسنا وانفعاليتنا وعقلنا ، يجد اهتمامنا نفسه اوتوماتيكيا خاضعا وغافلا : هذه هي ظاهرة الاهتمام المسبب ، ومن الواضح عندئذ اننا تقع عندئذ تحت تأثير دافع خارجي ينقل خيالنا تأثيره اليها .

ب - الخيال يحكم الاهتمام التلقائي : نحن يقظون تلقائيا في كل مرة يروق لنا فيها شيء او يخالف ميولنا . ونقول عندئذ ان هذا الشيء يثير الاهتمام ، وهو يعادل صورة تشد اهتمامنا بسمياتها .



ج - الاهتمام الطوعى يخضع الخيال له : هناك اهتمام طوعى عندما تفرض وجهة معينة ومتعمدة في ذهننا . مثال ذلك ، عندما نقوم جددا بتطبيق عمل ضرورى ، ولكن لا جاذبية له . من الواضح في هذه الحالة أن الدهن يتحول طوعا عن كل الصور التلقائية . وهكذا نجد أن ممارسة الاهتمام الطبيعى هى مقاومة الخجل .

أعمالنا اليومية العديدة تقدم لنا الكثير من الفرص لكى نراقب أنفسنا . علينا أن نفكر فيما نعمل ، وأن لا نفكر فى شيء آخر غيره . ولكن قبل الشروع فى تنفيذ هذا الإيحاء الذاتى ، فإن من المفيد أن نوقظ الاهتمام الطوعى من فتوره الشديد بتمرينات خاصة .

تمرين رقم ١ : هذا التمرين ، كالتمارين التى تليه ، يتطلب نصف ساعة : اختر موضوعا للتأمل ، واكتبه فى بطاقة ، وضعها أمامك ، تحت بصرك ، وفكر فى ذلك الموضوع ، واجمع افكارك بمجرد أن ترى أنها تتباعد .

تمرين رقم ٢ : بعد أن تضع أمامك شيئا ماديا ، مرّن نفسك على تحليل مميزاته بحيث تستخرج أفكارا لها علاقة مباشرة به .

ولكى تعود ذهنك على هذا التمرين الأخير ، يمكنك أن تلجأ إلى مجموعة من الاسئلة كما يلى :

- ما هى المادة الاولى التى يتركب منها هذا الشيء ؟ .
- لاي سبب تغير هذا الشكل ؟ .
- ما هى التغيرات المتتالية التى طرأت عليه ؟
- فيم يستخدم ، وما هى مميزاته وخواصه ؟ .
- ما علاقته بغيره من المواد ؟ .

— فيم يمكن استخدامه في غير الغرض الذي صنع منه .

— من اية المعلومات نجم ، وما هي المعلومات الاخرى التي يمكنه مساعدتنا في الحصول عليها ؟ .

— ما مصيره في النهاية ؟ .

— ما رأيك عنه ؟ . برر هذا الرأي .

تمرين رقم ٣ : عندما يشغلك شيء ويقض مضجعتك ، ويميل الى ازعاجك دون جدوى فاطرحه عن ذهنك ، وأرفض أن تفكر فيه . ويكفى من أجل هذا أن تفكر مليا وطواعية وبحزم في شيء آخر لا علاقة له به إطلاقا . لا تظن أن ذلك محال أو سهل ، ولكنه ممكن رغم الصعوبات الشديدة . في البداية ، ستعود الى ذهنك الافكار التي تحاول استبعادها . وستعاود الكرة في اصرار والحاح ، ثم تحاول أن تتسلل خلسة الى ذهنك ، بجوار الافكار الاخرى التي اتخذتها لتحل محلها . صمم على موقفك ، وسوف تفوز ارادتك . في محاولتك الاولى ستقوم بهذا التمرين لمدة دقيقة أو دقيقتين فقط ، بل ربما لمدة ثلاثين ثانية فحسب ، ولكنك في المرة التالية ستصل الى ثلاث أو خمس دقائق ، ولا تلبث بعد ذلك أن تغدو جديرا بأن تمتنع عن التفكير طويلا في ذلك الشيء مهما كان ملحا .

ان المؤثرات السريعة لتربية الاهتمام الطوعى هو مضاعفة فاعلية الايحاء الذاتى العقلانى والاختيارى عند المرء . مثال ذلك أنك اذا قمت بالتمرينات السابقة ثم قلت لنفسك بقوة قبل أن تختلف الى مجتمع « أنا هادىء تماما ورابط الجاش فى أى مكان أتواجد فيه ، وأمام أى

أحد . هذا الايحاء الذاتى الذى لم يكن يحرضك من قبل كما كنت تريد سيكون له عليك تأثيرا أكبر وأعمق وممتد . والواقع أن الخيال بعد أن تضع نفسك مراقبة الاهتمام ، يصبح منفذا أميناً وقوياً للايحاءات الذاتية .

## ٥ - كيف تتغلب على التخوف :

**الطريقة السريعة :** بارتداء ثياب مريحة بقدر الامكان بحيث لا تطبق على صدرك او بطنك ، وان تأخذ نفساً من غير تسرع او ابطاء وانت تقول لنفسك : « أنا نشيط . لا أشعر بأى خوف » . او أية صفة أخرى تناسب حالتك الوقتية . ثم تتوقف وقفة بسيطة ( ثانية او ثانيتين ) وعندما تنتهى من التنفس العميق ، ابدأ بعملية الزفير بهدوء وانت تكرر « نشاطى يزداد ، ولم أعد أشعر بأى خوف اطلاقاً » والمدة المتوسطة للشهيق العميق هى سبع ثوان ، واذا أضفنا ثانية للتوقف وأربع ثوان للزفير فإن الطريقة الكاملة تتطلب اثنتى عشرة ثانية . واذا كنت قد خصصت لنفسك خمس دقائق فقط لممارسة هذه العملية ففى مقدورك ان تعيد ذلك ثلاثين مرة تقريبا .

**الطريقة البطيئة :** وهى أن تتنفس مرارا طوال اليوم ، ثم قبل النوم ، وفى الصباح ، عند اليقظة ، وانت فى وضع أفقى ، وعضلاتك مسترخاة تماما . تنفس بعمق كما هو مذكور فى الفقرة السابقة ، ولكن أضف الى الصيغة الاولى منظرا ذهنيا بأن تتصور السبب الذى يحملك على الخوف وان تقول لنفسك فى توكيد « سيات هذا . اننى أشعر بأطمئنان تام » او شيئا من هذا

القبيل . وعندما تتخلق عادة الشهييق العميق والمنظم ذلك المنظر الذهني يمكنك أن تتصور كذلك الظروف التي تسببت في الخوف ، وأن تتخيل أنك تعيشها في أمان ونشاط .

تمارين مختلفة من هذا النوع موجودة في أغلب كتب الرياضة النفسية . ولكن لا يمكن أن تعطى نتائج مرضية إلا بمساعدة الاهتمام المركز كما أشرنا عليه .

## ٦ - الدور المفيد للخيال :

عندما تتخيل طويلا وبدقة شخصيتك كما كنت تريد أن تكون ، وعندما ترى نفسك تظهر مسبقا بعض المواصفات التي تريد أن تنميها ، فانك تستفيد عمليا من الامكانية الانعكاسية للخيال ، فان التصورات التي تخلقها بهذه الصورة تميل الى ان تحدد في نفسك تغييرات تناسبها . وهي لا تبخر في اللحظة التي تكف فيها عن تصورها ، وانما على العكس ، تبقى ، كل ذكرياتك في عقلك الباطن ، وحتى عندما لا تفكر فيها أثناء نومك . وفي كلمة واحدة تؤثر عليك تقريبا .

واذا كنت بتصورك هذا تمتلك درجة من الثقة في النفس ما زلت بعيدا عنها فانك تحس منه بجشع شديد ، تماما كما لو أنك اختلقت كل جزئيات المواصفات التي تنتج عنها درجة مشابهة للثقة في النفس ، فلا تخش اذن من تفذية الطموح ، بدرجة كبيرة . ومهما يكن فان التحربة ابانت لي ان ذلك الذي يهدف الى ان يكون رجلا شديد الثقة في نفسه يحرز تقدما أسرع من أولئك الذين يريدون ان يكونوا أقل خجلا فحسب .

## ٧ - الانفصالية :

كيف يتأتى أن يكون البعض كسالى وأن يكون غيرهم مناضلين ، ذلك أن الأولين يتصورون أنهم عاجزون عن جهود فعالية بينما يرى الآخرون مسبقا محاولاتهم بكلها النجاح . وهى مسألة خيال . ولكن فى الواقع أن ما من عمل له هدف يضيع عبثا . وهؤلاء الذين يناضلون هم اذن على حق تجريبيا . فما أن تسيطر على خيالك حتى يكون فى إمكانك ، بمضاعفة تخيلاتك المحرصة ، اتخاذ مواقف نضالية باستمرار . الاستعداد لاقبل جهد لفعالية ضعيفة حتما يصبح بالتمرين استعدادا لجهد كبير وفعالية قوية منطقيا . ثم أن السمة الشاقة للأعمال الانعكاسية تفسح المكان شيئا فشيئا للسهولة .

لا أعرف خجولا تصرف دون كلل أو تعب ثلاثة شهور متعاقبة من غير أن يتغير بطريقة عجيبة . والتصرف لا يقتصر على القراءة ولا استخدام قراءاته كأبحاث للأوهام فحسب ، وإنما لى يتمثل مع ما يتطلب ذلك من مشاق لارشادات طريقة عملية ، وبالمثابرة على تطبيق تلك العملية يتغلب على المشاق ، وبذلك تضمن النضالية النجاح . عندما تتصرف عن جهد ، ولنقل عن عمل يتطلب الثقة فى النفس ، لأنه يستتبع بضع لحظات من الضيق والقلق فذلك لأن خيالنا قد غدته أفكار متخوفة ، ويبالغ فى الدرجة الحقيقية للضيق والقلق اللذين يجب مواجهتهما ، ويقلل فى عيونا استعدادنا لتقبلهما . والنضالية تعمل على عكس ذلك ، فهى تقهر المخاوف الجبانة ، بل وتجعلنا نستفيد من معاناة التعب بأن تظهره لنا فى صورة رياضية .

## فجل ما بعد المراهقة

### والتفلسف عليه

بين الجيل الحالي ، وهو أكثر انطلاقا من الأجيال السابقة ، هناك نسبة كبيرة من المراهقين ، بل وحتى من الرجال الناضجين يتألمون من انفعالية مفرطة أمام النساء ، ويشعرون بالخجل من الحب رغم اقدمهم وجراتهم في كل المجالات الأخرى . وبعد استيعاب الفصول السابقة عليهم اتباع الآتي .

#### ١ - أسباب عامة لخجل ما بعد المراهقة :

يقوم هذا الخجل على احساس الشاب بالاضطراب عندما يتعامل مع شخص أو أكثر من الجنس الآخر ، ويتبلبل الفكر والحديث والسلوك تقريبا طالما بقي هذا الاضطراب العاطفي المذكور . وهذا القلق ، على العموم ، طبيعي بين سن الخامسة عشرة والعشرين ، على الأقل ، وعندما لا يتسبب في كبت مفرط ، وإذا لم يتناقص حتى يختفي تدريجيا فيجب اعتباره في هذه الحالة مرضا . وأسبابه عديدة ، وأغلبها طبيعية ، فالضعف مثلا يكفي لعرقلة نمو الثقة في النفس عند بعض الشبان . وادراكهم بهذا النقص الطبيعي يؤثر في معنوياتهم دون شك ، ولكننا نرى بجوارهم شبانا أقوياء خجولين جدا هم الآخرون ، والسبب ان الواحد منهم يعاني ، منذ المراهقة من رغبة كامنة . ونتيجة لذلك ، يكون سريع



الانفعال اذا ما وجد نفسه امام امرأة . وسمة المجهول وغير المألوف التي يراها فتى يافع في اللفة والمودة بين رجل وزميلة له تضاعف درجته العادية من الاضطراب ، وتسبب في سلسلة شاقة من عدم التوافق ، وثمة عامل آخر من الصعوبات التي يجب معرفتها ، وهو الاثارة الجنسية التي يعانيها والتي يتسبب تأثيرها في ضعف ووهن شديدين ، وفي أحلام تدور كلها حول الرغبة والشهوة ، وهذا أمر طبيعي عند كل شاب بالغ .

## ٢ - اسباب عامة انفعالية واثارة :

لاحظنا في الفقرة السابقة ان الرجل ما أن يبلغ سن المراهقة حتى يعيش في حالة دائمة من الرغبة الكامنة . وهذه الرغبة تتحول بسهولة الى وسواس مثير للذات تقريبا عند أولئك الذين يضرهم افراط في الحساسية وتخيل مفرط الحدة . والانطباعات الناتجة عن الآثار الاتشوي تأخذ عندئذ حدة عنيفة وخيالا مفرطا لتفسير اليأس الدهني والكبت والتوتر الشديد ، وهي كلها احساسات تسببها له نظرة فتاة وصوتها وضحكتها ، هذا من ناحية . ومن ناحية أخرى ، تنحفر مضايقات الفتيات ومعاكساتهن وصددهن وما يتسببن فيه من خيبة أمل في العقل الباطن للحساس ، في صور لا تمحى ، ويتدنس حاجز بينه وبين الفتيات ، حاجز يضيء بشعاع ولم كل احساس يأتيه منهن . وكم من فتية تمكك النبيل منهم لا لشيء الا لان طفرتهم الأولى قوبلت منهن أسسوا استقبال . والايحاء يقوم هو الآخر بدوره الحتمي ، فانا ما اجتر احد مرارة هزيمة اقتنع بأن كل معاونة لاستة

ستبوء هي الاخرى بالفشل ، ويعتقد عندئذ انه غير جدير  
بنيل الاعجاب . واذا ما راح يناقش الامر بينه وبين نفسه  
لا يلبث أن يعلن امام الجميع سطحية الجنس اللطيف  
وقسوته . والادب يغذى الايحاءات الذاتية للخجول ،  
لانه يتقمص شخصيات جميع ابطال الروايات الفرامية  
الذين ينهارون لمجرد وقوع بصرهم على فتاة معينة ،  
أو الذين يعانون من عدم اكتراث النساء بهم أو من ازدياد  
جميلة مترفعة .

وينتج من هذا كله ان الشاب ، بدلا من أن يسعى  
للاختلاط بمجتمع الجنس اللطيف ، واكتساب الاتزان  
الذي ينقصه بهذا الدأب ، يتجنبه بكل حزم ، ويسلك  
سلوكا عدوانيا ، ويتلقى بالنفور ما يشكو منه بكل مرارة .

### ٣ - الاسباب الخاصة :

عادة بدون خجل يشعر بعضهم بخوف شديد تجاه  
فلانة من الناس ، بمجرد احساسهم من نحوها بميل  
شديد . وعناصر هذا الخوف يمكن فهمها بسهولة ،  
فهناك أولا ، وقبل كل شيء ، تقدير مبالغ فيه لتلك  
الفتاة ، وهو تقدير ملازم للحب ، ومن هنا يبالغ الشاب  
مبالغة كبيرة في أهمية الفوز ، ويتضخم خياله المرات  
التي يضمنها هذا الفوز ، والمضايقات التي يتسبب فيها  
الصد والرفض ، وعندئذ يلى الخوف من الفشل بالضرورة ،  
ويكفى هذا الخوف لكي يتسبب في خجل شاب من  
محبوبته ، في حين قد يكون من أحب الشبان في نظر  
غيرها من الفتيات . والافتقار الى الهدوء والى الاصرار ،  
وهما سبب اغلب الهزائم الفرامية ، يجعلان الموقف أشد  
ايلاما .

والخوف من القلق الذى تكلمنا عنه يمكن ، رغم انه نادرا ما يكون مؤقتا ، ان يستقر تماما ويصبح موهنا حقا . والافق اذن فى كل الحالات ان تعجل بمعالجته بدقة .

#### ٤ - الاسس الضرورية لاعادة التربية :

لنخلق التوازن قبل كل شيء ، وبذلك نكون قد خفضنا فى وقت واحد الانفعالية العامة ، والتهيج الوجداني ، باستبعاد الاطعمة المهيجة ، الخطأ الجماعى لزماننا هذا ، وقد اتينا فى الفصل الثالث بإرشادات هامة فى هذا الصدد . ولكن لأولئك الذين تعوقهم انعكاساتهم الجنسية ، لابد من ارشادات أخرى ، وخصوصا العدول النهائى عن الاطعمة التى من مصدر حيوانى ، وعن كل مشروب فيما عدا الماء القراح . وهذا الرجيم لا يضعف ، وانما يقوى وينظم . وقد ثبت الدليل على ذلك بيولوجيا وتجريبيا ، والارشادات الزائدة ليس من شأنها الا بلبلة ذهن الذين يريدون التغلب على بعض العادات ، والذين اشرت اليهم فى الفقرة الاولى ، فى حين ان الضرورى لهم هو رجيم صحى منشط ومهدى . والقارىء المصمم حقا على التغلب على اغراءات الفريسة ، وعلى النوم بدون احلام مزعجة سرعان ما يفوز فى المعركة . امتنع عن تناول اطعمة من مصدر حيوانى ومشروبات روحية ، واذا ضاعف نصيبه من الفواكه الطازجة والناضجة .

واحدى التناقضات الطبيعية العديدة للطبيعة تريد ان يسبق سن الرغبة امكانية الزواج بوضع سنوات ، وعلى ذكاء الشاب ان يحل هذه المشكلة بان يثبني طريقة

للمعيشة معادلة بما يكفى من القوة للرغبة لكى تتحزب بسهولة مع الارادة .

هذا التوافق الطبيعى يقلل دائما وفورا الانطباع الخاص الذى تحدده البيئة الانثوية ، وبالتالي يحرد الخجول من الانعكاسات المتعددة التى تشوش وضوحه الدهنى ، وطريقة حديثه ، وتصرفاته . واذا يغدو اقل تأثرا من حيث الرغبة الجنسية ، يصبح حساسا لخفايا الجمال الانثوى ، ويقدر عندئذ صحبة الفتيات ، ويتذوق مفاتن مظهرهن العادى . ولن يكون اقل رجولية ، بل على العكس ، سوف يكون سيد رجوليته عندما يجد الوقت المناسب ، بدلا من ان يكون عبدا مهانا لها كالكثيرين غيره .

واذا بقيت مسألة التغذية جوهريه فهناك عاملان يساعدان على الحصول على الآثار الطيبة المتوقعة ، وهما المعالجة المائية ، شريطة ان تنفذ بكل حرص ، والتمارين العضلى . والاستحمام بالماء البارد تهور جنونى فلا بد ان يتعود الجسم عليه بالتدريج . ففى الايام الاولى تتطلب الحكمة استعمال غسول ساخن بدرجة ٢٠ درجة . وبعد ذلك يرش الجسم بالماء الساخن بكثرة ، ثم بالماء الفاتر . اما التمرينات الطبيعية فيجب ممارستها طبقا لمقومات الجسم . ولا يجب ممارستها بكثرة بعد التعب . وممارسة المصارعة ينتج عنها اضرار خطيرة لكل من لم يبلغ نموه العضلى من القوة الدرجة التى تتطلبها الجهد الرياضى عادة .

## ف - التنظيم النفسى :

كل التربية النفسية تعتمد على مبدأ امكانية وانفعالية جهد الارادة . والايحاء الذاتى ، رغم زعم بعض الباحثين ، ما هو الا احدى الصور العديدة للجهد الارادى . واذا لم توجهه الارادة ، فان الخيال لا يدور طبقا للنية الاختيارية . ومن ناحية اخرى ، كل تطبيق للايحاء الذاتى ينبع من قرار رزين وطوعى وحتمى لتأجيل اعماله . ومباشرة الايحاء الذاتى بالذات ، وهو التطبيق الذى يقوم بالضرورة على تزويد الذهن بصورة معينة والابقاء عليها . ومعنى هذا اخضاع الخيال لاستخدام القدرة الانعكاسية .

والاستيحاء شئ ، والتصرف بطريقة تمنع حدوثه يكون سخافة كبيرة ، اذ ما بالك برجل يستوحى لنفسه صحة تامة ويتناول المشروبات بلا روية ؟ ومع ذلك فهذا مايفعله تقريبا عدد كبير من هواة النفسية الذين يبحثون عن الاعتدال والوضوح الذهنى ، ويقتربون فى نفس الوقت اخطاء غذائية تسممهم وتثقل عليهم وتضعفهم .

واذا كنت مصمما على التغلب على الخجل عموما ، وعلى قلة الثقة فى النفس تجاه النساء على الخصوص ، فان اول عمل ارادى لتنفيذ ذلك هو استبعاد الاسباب الطبيعية لها . وقد رأينا فيما سبق كيف يمكن ذلك . فالالتزام عمليا بالقواعد الموصوفة يجب الرجوع اليه مرارا فى كل البواعث التى من شأنها أن تخلق فى صميم افكارك التفسيرات المنشودة ، ففى المكان الاول يجب مزج افكارك بالتصميم الاكيد العنيد بأن لا تبقى خجولا ، وأن تصبح رجلا جديرا بأن يتجرا بذكاء . ومن المعجيب أن كثيرا من الشباب يشلهم مجرد الخوف من نجاحهم وتغيير انفسهم ،

ويمطل جهودهم . ولكن ذلك الذى لا يفلح فى استبعاد هذا  
الخوف نهائيا يكون على قاب قوسين أو أدنى من النتيجة  
النهائية . حاول ان تقنع نفسك أولا بهذه الحقيقة :

أنت لا تستطيع أن تفعل كل ما تريد ، وليس فى يدك  
أن تبلغ الامكانيات النهائية . لا انا ولا أنت سنفلح أبدا  
فى نيل اعجاب الجميع ، وفى احراز المودة والمحبة من  
الجميع ، وفى كل مكان . ولكن ما نقصده هنا هو نتيجة  
عادية فحسب . . حالة من رباطة الجأش والبرود كتلك  
التي لاحظناها عند القوم دون المتوسط أكثر مما لاحظناها  
عند أناس متألقين وجدايين . هذا الصفاء الدهنى ، وهذه  
السهولة فى التعبير ، وهذا الاحساس بالاستقلالية  
الداخلية التامة ، كل هذا متاح لك كما هو متاح لاي  
شخص . وقد يكون لديك احساس بالعكس ، ولكن ذلك  
الاحساس يضرك ويفدرك ، وما هو الا نتيجة لعوامل  
داخلية لارادتك عليها تأثير مباشر ومؤثرات أخرى كثيرة  
غير مباشرة ( خصوصا بتبنى رجيم صحى ) . الشك فى  
النفس يأتى من اكتئاب ، فعامل هذا الاخير كظاهرة  
نفسية تعاني منها مؤقتا ولا تلبث أن تتغلب عليه تدريجيا .  
وأضف الى هذا الایحاء الدائى اليقينى الذى ينبثق  
مباشرة من الجشع .

تصور انه لا يليق بك أبدا ذلك الاضطراب الصبباني  
البغيض الذى يفنيك ويزعجك فى آلاف الفرص ، والذى  
من غيره تعيش فى اتم بهجة وسرور . شجع نفسك ذهنيا  
ضده . وأظهر عدااك وارادتك الحازمة لكى تتخلص منه .  
لا تحاول صياغة عبارات جميلة . . . بل الجأ الى عبارات  
تلقائية تعبر عن احساسك حقا : « ان ضميرى يتمرّد .  
ليس من المعقول أن أخضع رغما عني لهذا الانطباع  
الضار . . أستطيع وأريد هدوء واتزان أفكرهم ، وكمال



بحضرسور ذهني ووسائلي الصعوتية أمسام  
أي شخص مهما يكن . أن الثقة في النفس صفة  
أشعر أنني مصمم على الحصول عليها بأي ثمن . وأن  
انطباعيتي قد أضرت بما يكفي ، وأريد أن ينخفض هذا  
الضرر كل يوم وبسرعة . أريد أن أشعر قريباً بأنني حر  
ومستقل ورابط الجاش ، حتى أمام أشد الناس شهرة  
بالوقار والهيبة .

وهكذا ترسخ في عقلك الباطن أن الضيق أو الاضطراب  
قد أصبحا بالنسبة لك انفعالات غريبة وسوف يصبحان  
كذلك فعلاً .

ولكي لا تترك مجالاً لنوبات الشك ، ولكي لا تحجب  
الخيال من الأحلام ، منفذ الفريزة ، فلا بد من توزيع  
الأربع والعشرين ساعة اليومية بين العمل وبين الراحة  
والاستجمام ، وبين النوم . وإذا تم هذا التوزيع قبل  
أيام كثيرة فإنه يسمح لك بتركيز اهتمامك كله لتحقيق  
الأهداف المنشودة ، وبذلك تعتاد على المضي قدماً نحو  
الغاية دون أي تردد ، وتكون إرادتك قد نمت وقويت  
بحيث تستطيع مواجهة كل الاحتمالات ، وبحيث إذا حان  
الوقت للقيام بزيارة أو بقاء أحد أو بالاختلاط بمجتمع  
ساعدتك آلياتك الفيزيولوجية التي تكون قد انتظمت  
جداً .

ومن اللائق أن نرضى أبداً بالتهرب من لقاء ، أو  
بالاحتجاب وعدم الظهور في أي مكان . وإذا أيقنت أنه  
لا بد من تواجدك وسط مجتمع غفير من الناس فامض إليه  
مباشرة . وإذا ما كنت لا تزال تشعر بخوف أو باضطراب  
فهذه فرصة ثمينة لكي تحاول السيطرة عليهما . كل جهد  
تبذله لكي تتحكم في نفسك بكل ثبات عندما تكون وحدك  
تزيد فاعلية الجهود التي ستبذلها لكي تكون سيد نفسك

امام الغير . والرقص ، واعنى به الرقص الجماعى ( رجل وفتاة ) بالنسبة للمراهق وللرجل اللذين تؤثر فيهما النساء تأثيرا كبيرا تمرين ممتاز لكى يتكيفا فى الوسط الانثوى .

## ٦ - اعادة التربية الذهنية :

السحر الادبى من ناحية ، والشئ المبطل من ناحية اخرى ، يخدمان فى نفس الوقت الحساسية والخيال فيما يتعلق بالمرأة والحب . فهما يحجبان سماتهما الحقيقية وظاهرائيتهما الصحيحة . ولكى نحصل على معلومة صحيحة عن هذه السمات وتلك الظاهرائية فلا بد من استبعاد عوامل ثقافية عدة للانطباعية والاستثناس بالواقع ، فبالتزود بالعلوم الفيزيولوجية المحددة ، وبالقابلية على تمييز ميكنة الحياة الداخلية من خلال الظواهر الخداعة يقل الخضوع شيئا فشيئا للخارجانيات ، والاهتمام بتمييز وتحديد مركبات كل شخصية ، وتحليل ظواهرها ، واكتشاف اذواقها وميولها ومشاعرها وقابلياتها واستيعابها للحياة سرعان ما تطرد الخجل غير المعقول . سحر التحليل مفعوله كمفعول الترياق تماما . وقد رايت بين الجنسين ، اناسا يفتقرون للثقة فى النفس يتحمسون لدراسة علم الدماغ وعلم الفراسة وعلم قراءة الكف ، الى حد انهم وجدوا من انفسهم الجرأة للاتصال ببعض المشهورين فى هذه الدراسات ، وذلك لتحليل شذوذ امخاخهم وسمنتهم وقراءة طوالعهم من ايديهم . رد على ذلك انك ما ان تحصل على قليل من المعرفة فى علوم الملاحظة حتى تصبح جدابا جدا . ثم انها علوم تؤهلك للاستقصاء والتنبؤ .

ولكن ثمة عنصر مقلق طبيعا ، فما أن تشتغل بالنبؤات حتى لا تلبث أن تجد نفسك أمام سيل من الاستفهامات ، مما يجعل الامر مملا . وفوق ذلك ، ان أنت استطعت ، بعد دراسة دقيقة جدية أن تبين الصبح فانك تخاطر باغضاب الفضوليين بصحة التشخيص ، واما بالظهور بك لست على درجة كبيرة من الذكاء اذا أنت جعلت التشخيص . وافضل طريقة لعلوم الملاحظة تعتمد على تطبيقات تطبق في صمت ، خفية عن تلاحظهم . وهذه التقييمات الصامتة تزودك في كل فحص بالسماوات الرئيسية للشخص المعنوي ، وعليك ان تنظم موقفك ببراعة كافية لكي تضمن استقبالا حسنا .

## ٧ - فن الاقناع :

عندما تدخل صالونا ، او عندما تلتقي بأحد وفي نيتك تطبيق التحليل النفسي فان الافكار البيانية للخجل تغزو مجال ضميرك بسهولة . وفوق ذلك ، اذا كنت مصمما على ممارسة سيطرتك الشخصية فستكون رجلا آخر تماما ، غير ذلك الذي كنته في الوقت الذي كنت تخشى فيه مجرد الانظار ، فان وضعك الذهني سيكون قد قلب الموقف . كيف تتمرن على السيطرة على من حولك وعلى كل أحد والتأثير عليهم ؟ ان النية الصادقة لقيامك بدورك بدور الوسيط ، وليس بدور الجامد ، هي مفتاح عقدة وسائلك للسيطرة والتأثير . ولاحظ اننا حين نلتقي انطبعا ، حتى من أكثر الناس تفاهة ، نسجله ذاكرتنا وتظل ذكرى جميلة تقريبا نحفظها عنه . أنت أيضا لك تأثير خاص ، ومعدلاته تتوقف عليك . وهي تتوقف بطريقتين مختلفتين .

أولا ، يمكنك ، بتمرينات خاصة ، وباتخاذ المبادئ المحددة ، أن تنمى ، خفية عن الجميع ، المواصفات التى تضيفى على الشخصية جاذبية . وقد قال بعضهم ان الرجل مغناطيس ، يريد بلا وعى السيطرة والتأثير . ثم انك ، بطريقة مسلكك وتعبيراتك وتصرفك أمام الغير تستطيع أن تلاحظ ما يجذب ويشد الانتباه وأن تتجنب ما يثير بطريقة منفرة .

والتعليمات التالية ستزودك بنتيجة فورية تقريبا .  
- الهدوء أساس القاعدة الضرورية لمغناطيسية شخصية منسجمة . كل علامات الاهتياج تشوه الانطباع الذى يتصاعد من أية شخصية . التحرك باستمرار والتعبير بالإشارات والتكلم بسرعة ، واستخدام عبارات التعجب باستمرار ، وخصوصا العبارات الصاخبة ، والارتعاد لأقل شيء ، وإبداء ما يدل على نفاد الصبر والعصبية مرارا ، كل هذا يكرر أعصاب الغير . وعلى العكس ، ينبعث من الرجل الهادى بريق جميل يضيفى عليه رقة وظرفا . راقب نفسك اذن بطريقة تفرض على حركاتك وتعبيراتك ونظراتك هدوءا تاما . وكن مترنا كذلك فى تعبيرات وجهك وحديثك . ولا تبد لهفة أو نفورا أزاء أى أحد . وعندما تريد أن تظهر لشخص المودة الخاصة التى يوحىها اليك فدعه يسمع ذلك فى كلمات رقيقة حلوة . وبهذا تتحاشى أن يتخذ الحديث مجرى بغىضا اذا لم يتقبل من يستمع اليك كلماتك . واذا بدا أنه لم يتقبلها فورا فلا تبد أى سخط أو استياء . أعد إحياءاتك الرقيقة مرة ومرة ثم انتظر . ان السر الاكبر يكمن فى أن تتحدث فى المناسبة عندما تعرض ، وان تترك الأمور تجري فى أعنتها بعد ذلك . ومساواتك للجميع فى رقتك ومجسامتك سترغم

الذين تحلم في فكرك مكانا خاصا على مبادلتك رقتك  
ومجاملتك .

وقد ثبت من آخر تحليل أن الهدوء يبطل تماما  
المضايقات والسخریات التي لا هم لها الا بلبثته . وكل  
هجوم تواجهه برد هادئ وبدون اكثراث يرتد الى ذهن  
صاحبه ويخيب أمله .

والنظرة الجذابة لا تستخدم قسوة ولا مجانة ولا غرورا  
مسيطرا بعنف وأجبار ، وإنما تستمد سحرها الفائن من  
هدوئها ورقتها واصرارها الرزين . ولهذا السبب يطالبون  
في الدراسات الخاصة بتمرينات هدفها تقييد الحركات  
الجفنية ، فخلق النظرة هناك الارادة . وعندما تنمو هذه  
الآخرة بما فيه الكفاية ، فان العيون تحوز تعبیر الثقة  
في النفس والصلابة الذي يحير المنافسين ثم لا يلبث أن  
ياسرهم شيئا - شيئا - .

## المواصفات المؤدية إلى

### الثقة بالنفس

بعد الحصول على درجة عالية من الثقة في النفس ، سيزيد القارئ دون شك زيادة إمكانياته وتقوية سلطته وسيطرته على نفسه بأسس جديدة ، وسيحترز عندئذ بسهولة تقدمات جديدة بتطبيق الارشادات التي نقدمها في هذا الفصل .

#### ١ - العزم :

أكثر الناس خجلا يتشجع تلقائيا عندما يشعر بجشع أو نفور معين ، فنراه في حالة الجشع يتصرف ، للحصول على ما يتمناه ، بحزم ورباطة جأش يشران دهشة جميع معارفه . ويبدى في حالة النفور نشاطا لا يتوقعه منه أحد لكي يتجنب ، ويرفض ويقاوم ما لا يروق له . وفي كلتا الحالتين يبدى دليلا على العزم ، ذلك أن لديه مفهوما واضحا وقويا وحازما عما يريد ، وعما لا يريد .

والحد الأقصى للثقة الدائمة ، ( وليس للثقة العرضية ) يكتسب اذن بسهولة ووضوح ، ما دام من يهمله الأمر قد عرف ما يريد وما لا يريد . وبمعنى آخر ، أنه ما دام قد حدد بكل وضوح الغرض الذي توجهه اليه جهوده في الحياة الاجتماعية . وفي الحياة الخاصة فقد يتحكم في منبع لا ينضب من الافكار والدوافع الجريئة .



يشعر الانسان الموهوب طبيعيا بنوعين من الدوافع .  
الأول دوافع خاصة بنشاطه الاجتماعى والخارجى ؛  
والثانى دوافع خاصة باستكمالته الداخلية ؛ الحياة  
العملية ، وقدرة التملك من ناحية ، والحياة الثقافية  
والروحية من ناحية أخرى . هذان هما القطبان اللذان  
يتمركز حولهما الفكر والعمل . ويمكن لاحدهما أن يتزامن  
مع الآخر على كل حال ، أو أن يكلمه . وفيما يتعلق  
بالناحية العملية والمنفذة ، فإن منبع وسائل العيش ،  
باعتباره أقوى خميرة من العزم والثبات إنما هو مثال  
للكمال ، أو على الأقل للاستقامة . أولئك الذين يحاولون  
بكل جهدهم أن يصبحوا قيما وكفاءات لا يستطيعون البقاء  
وجلين وخجولين ، إنما هم مدفوعون للمضى الى الامام ،  
ثم انهم يستفيدون دائما من اعتبار خاص ملائم لظهور  
الثقة فى النفس . وحيث أن من الواضح ان كل واحد  
منا ، بسبب قابليات فطرية ، موهوب لعدد محدد من  
المهن ، مع استبعاد كل المهن الاخرى ، فإن مسألة التوجيه  
المهنى تأخذ هنا كل أهميتها . وأى خجول يزداد خجله  
إذا ما وجد نفسه مضطرا لمزاولة عمل يومى يتعارض  
مع ميوله وقابلياته ، لأنه سيسمخ حتما من يؤكد له أنه  
دون المتوسط ، ولكنه يتشجع بمزاولة عمل يتألف مع  
وسائله .

كل الاضطرابات تقريبا ، ومنها الخجل ، مصدرها عدم  
التألف بين الشخص وعمله . وهذا التنافر يحطم الانطلاق  
نحو هذه الاستقامة ، ونحو الكمال الذى تكلمنا عنه ،  
وإذا انعدم الانطلاق الحماسى فإن التردد والاحباط  
يستقران . وتميز افضل طريقة ينبثق من تحليل دقيق  
للظروف النفسية . وكثيرون من الرجال يستطيعون

تحليل انفسهم بما فيه الكفاية . اما الآخرون فانهم يستفيدون من استشارة اخصائي . وليس لهذه القادمة غير استثناء ، وهو نادر جدا ، ونعني به حالة الشخص الذي يؤهله تفوقه لنوع من الانجازات ، وهو أمر مفروض عليه منذ الطفولة باهتمام ورعاية المحيطين به . ولكن الحذر كل الحذر ، فان الذوق والقابلية شيان مختلفان تماما ، أولهما لا يستتبع الثاني دائما .

واذا كان من المهم معرفة النفس وتوجيهها فيما يتعلق بالعمل المفيد ، فليس هذا بأقل أهمية فيما يتعلق بالتطور النفسي الذي ينبع من الحياة الداخلية والخاصة ، والا فان المرء يخاطر بالتورط في طريقة تشحن فيها عناصر الحساسية التي نملها .

تحليل النفس لمعرفة انفسنا وتبيان ما يمكننا عمله ، وتجديد اختيارنا ، من بين الاحتمالات التي نتوقعها على الامكانية التي توحى الينا بنشاط اكبر . فلا شيء يساعد المعنوية ويقويها افضل من التحليل النفسي .

## ٢ - الوضعية :

الوضعية هي أن يعرف المرء ما يريد ، وأن يحقق ويستخدم الوسائل الأكيدة للحصول على مبتغاه ، واعتبار كل صعوبة عنصرا من عناصر المشكلة التي يريد حلها ، وكل فشل دليلا يدفعه الى تغيير أسلوبه دون أن يعبر أي اهتمام لنفاد الصبر أو الاحباط . هذا النوع من الفلسفة العملية تعود على التغلب على انطباعاته ، وخاصة امام الغير . لنفرض أنك تريد الحصول على شيء ، وأن ذلك الشيء لا يمكن الحصول عليه الا باجراء خاص ، فاذا كنت

ايجابي الروح فان فكرتك المسيطرة ستطوع لها كل الافكار  
الآخري للحصول على الهدف الذي تسعى اليه ، والى  
أفضل طريقة لكى تتقدم وتبرهن على ذلك . والسمة  
المملة للأجراء أو احتمال استقبال غير ودى لن يحتسلا  
غير مكان ثانوى من همومك ، فما أن تواجه الشخص  
الذى تريد استمالته اليك أو اقناعه حتى تصر على فكرتك  
وعلى تصميمك لتحرز فوزا رغم كل ما يمكن أن يعترضك .  
وستعرف عندئذ كيف تبسدى أصرارا عنيفا . وإذا  
اضطرت ، رغم كل تخطيطك وتدبيرك الى الاعتراف  
بالفشل فستكون مدركا بأنك لم تقصر فى نضاليتك ، ثم  
أنك لن تعتبر فشل اليوم الا فشلا مؤقتا . وبدلا من ان  
تبدد وقتك وقوتك الذهنية على التحسر ، ستحاول على  
الفور وستجد حتما وسيلة أخرى لبلوغ هدفك . ومهما  
يكن الوسط الذى تمضى اليه ، ومهما يكن الشخص الذى  
ستتعامل معه فان كل اثر للخجل سيختفى فى نفس  
اللحظة التى تشعر فيها بأنك مقتنع بالدور المحدد الذى  
تضطلع به فى كل المهن التى تتطلب الثقة المطلقة والضرورة  
سترى كيف يركز الرجل الايجابي كل قواه وملكاته فى  
سبيل النتيجة التى يريد الوصول اليها . فالسمسار  
مثلا يفكر ويتكلم ويتصرف لكى يعقد صفقة ، ويتقبل بكل  
هدوء الصدمات وخيبات الامل والرفض ، ولا يكون لكل  
ذلك من تأثير عليه الا شحذ همته ، فهو يعرف أن القليلين  
ممن يحاول اقناعهم مصممون على عدم الشراء ، وأنه  
مصمم بدوره على ان يبيع لهم . ونتيجة لذلك سوف  
يحصل على ما يريد فى معظم الحالات ، شريطة ان لا  
يتراجع ، فخلف ابتسامته وهدوئه وصبره وكلمته الحلوة  
أرادة قوية صلبة ، لان لديه هدفا معينا ومحددا .

كل نية محددة ومستوعبة بوضعية تقود الذهن لاعداد خطة للتنفيذ . وسواء كان ذلك متعلقا بمشروع يتطلب نفسا طويلا أو ببرنامج سريع للتحقيق ، فان سلسلة من المبادرات المتناسقة والمجهودات الجدية يجب أن تواجه منذ البداية ، في خطوطها العريضة أولا ، ثم في تفاصيلها الشهرية أو الاسبوعية أو اليومية . وهذا النظام الفكري يقوى الارادة والثقة الداخلية والخارجية ، وأهميته من حيث النجاح له على كل حال تألق الوضوح .

كل الوسائل المرتجلة التي نمتلكها تنمو من وجهة نظر الشمول ، ومن حيث الدقة كذلك ، وبأحسن ما يكون من وضع الخطة الاولى طبقا للتوجيهات التي تفرغت منها . ولكي تقدم مثالا بسيطا جدا على ذلك ، وخصوصا في مسألة الثقة في النفس ، لنقل ان روح البديهة تنشط اذا أعدنا ذهنيا لقاءاتها وزياراتها ومسامحتها ، الخ . . . وهذا مفهوم طبيعا ، ففي أثناء الاعداد تتولد آراء معينة ، وتنحفر في الذهن ، ثم لا تلبث هذه الآراء المولدة ان تصبح في اللحظة المناسبة ملهمة لآراء ظرفية لم يكن في الاستطاعة الحصول عليها من غير الآراء الاولى .

التروى والفطنة معناهما توضيح الموقف الذهني الذي سننتخذه كلما سنحت ظروف المستقبل ، ومعناهما كذلك تحديد موقف طبيعي معين سوف يظهر عندئذ تلقائيا .

ولكي تبحث بدقة عن وسائل وموارد وامكانيات العمل طبقا للنوايا المختارة والتي استقر عليها السراى ، فان افضل شيء هو الانفراد في مكان صامت تماما ، وتركيز الفكر في المسألة التي تحتاج اليها ، فتسجل ما يمرض

لذهنتك ، ولو في غير ترتيب ، ثم تقرا ما دونت وتنسقه  
بعد ذلك . وهذا معناه ترتيب الافكار ، وكل ما يسببه  
نقص الثقة في النفس من انزعاج سيصبح سهلا بالتبصر  
والفطنة . والتعود الوحيد لهذه الفكرة قد يكفي للتغلب  
على أسوأ حالات الخجل .

معرفة ما تريد تماما ، ولماذا تريده ، والصعوبات التي  
تواجهها ، وكيفية التغلب عليها ، وتوقع كل مؤثراتها  
المتابعة التي يمكن ان تستتبع قرارا وعملا وموقفا  
وكلمة ، لا يمكن لاي تمرين ان يقوى الطبع وان يشجعه  
خيرا من ذلك . أما ذلك الذي يحبطه مسبقا مجرد حساب  
العقبات او الاضرار المحتملة فسيكون معقدا امامها . اثناء  
تطبيق العمل ، ومن الافضل اذن ان يتوقعها ، فالامتناع  
افضل من معركة يتوقع الانسان فيها الفشل حتما .  
ولكنني اوجه كلامي هنا لهواة عقيدة النشاط المصممين  
على الجهد مهما يكن ، والراغبين في تزويد انفسهم به  
للمقاومة بصورة افضل .

#### ٤ - الكمال النفسى :

نشاط النفسانية البشرية يستقر ويتقدم باتفاق الفكر  
الذى يستوعب الارادة التى تتصرف . ويتناقض ويضعف  
عندما تتعارض النوايا والقرارات مع العمل والتصرفات .  
ولذلك ، فان الشخص الذى وهبته الطبيعة بذكاء حاد ،  
ويعجز عن التوفيق بين اعماله وفكره الاختيارى يفتقر  
الى الكمال النفسى ، وهذا هو السبب فى اننا نرى كثيرا  
من الخجولين يتمتعون بالذكاء فى حين ان الثقة فى النفس  
لديهم تحترق كثيرا مع عقل دون المتوسط تغلبه ارادة



ثابتة ، وعادة تنفيذهم لما قرروه وصمموا عليه ، وتطويع سلوكهم لاضواء تمييزهم ينميان النشاط النفسى ، وبالتالي الثقة فى النفس .

وهذه العادة تكتسب بالاهتمام والجهد ، يجب اكتسابها تقريبا هكذا دائما ، لأن من الطبيعى جدا للضعف البشرى ان يستسلم للسيطرة بالإيحاء ، او لوجود عقبة عندما تأتى اللحظة المناسبة لتنفيذ ما عزم عليه . عدد كبير من الناس يفكرون على غير هدى ، ويتصرفون كذلك ، فيفقدون شيئا فشيئا ثقتهم فى قدراتهم على الالتزام بشيء والامتناع عن شيء آخر فى لحظة محددة ، وينعدم عندهم الاستقرار الدهنى ، حتى عندما يشعرون بحاجتهم الملحة اليه فى بعض الظروف الحاسمة مثلا ، لأن افكارهم من ناحية ، وارادتهم من ناحية اخرى ، عرضة للاعتراضات التى يتلقونها من الاشياء المادية او من خارجانية الغير .

ويلاحظ ان كل الجهود التى نادينا بها فى الفصول السابقة ، من مختلف وجهات النظر ، لاستبعاد اسباب الخجل واكتساب الثقة فى النفس تساهم فى الكمال النفسى ، ولكن اذا اردنا تطويره حتى آخر درجاته ، فمن المناسب ان نضع فى مخططاتنا خطة للعمل فى كل مراحل الحياة ، من حيث النقاط الصغيرة والنقاط المهمة التى تكون قد امعنا التفكير فيها مسبقا واتخذنا قراراتنا بشأنها . وحالة الاسترخاء المطلقة ، ثم تلك التى تتطلب ، فى اللحظة الاخيرة ، تعديلا جديدا جبريا لتحسين القرار الاول هما الحالتان الوحيدتان اللتان تسمحان لطالب عقيدة النشاط بالخضوع .

فليعترف اذن بأنه يقبل دائما الجهد الذى يظهره له ضميره بأنه ملائم ومشعر ، ثم يقوم بهذا الجهد بنشاط



رغم كل ما يمكن ان يدفعه الى تجنبه . ولعل القارىء يجد اننى اسرف فى استخدام كلمة جهد ، ولكننى اسوقها لفرض بالذات ، لان الكلمة والشئ ما هما الا حجر عثرة امام كل التعديلات الطوعية التى يبدلها ، اما لطبعه ، واما لظروف الحياة التى يجد نفسه فى خضمها . وقد تعبنا جميعا لكى نتعلم حروف الهجاء ، ولم تعد القراءة تتعذر علينا اليوم ، وسددنا الضربة الحتمية التى تضمن لنا امكانية المعرفة ، واكتسبنا وسيلة اثراء معلوماتنا وتسلية مخيلتنا ، والتعب الذى نعانيه اليوم لتقوية كمالنا النفسى ، علينا ان نعتبره الضربة التى يجب ان نسدها لكى نتمتع بعد قليل ، باحدى تلك الارادات التى لا يمكن زعزعتها . وليسمح لى القارىء بان اضيف ، لنكن سعداء بمعرفة وسيلة السداد واستخدامها لان كثيرين يجهلونها ، وكثيرين غيرهم يعرفونها ويرفضون استخدامها .

### ٥ - قوة التحمل :

راينا فى الفصل الثانى اهمية التحسّر من العوائق العضوية لاحراز الثقة فى النفس . وما ان يستقر الكمال الطبيعى ، وليس قبل ذلك ، حتى يمكن ان نطلب من العمل العضوى عنصرا جديدا للثقة فى النفس . وهناك احساس بالتشجيع المعنوى يصاحب ويتبع دائما النضال ضد المقاومات الطبيعية ، وبذلك يخرج الخجول قويا بعد جلسة رفع اثقال ، اذا عمل بصدق ونشاط . ونظريا ، فان كل الالعاب الرياضية تتيح نتيجة مشابهة . ولكننى اصح برفع الاثقال لان التجربة اثبتت ان هذا النوع من

العب القوي هو الأفضل للخجولين ، لانه يستبعد كل انفعال واهتياج ، ثم انه يتطلب اوضاعا خاصة ، ويقتضى جهدا هادئا ، بعيدا عن الجنون المستعر . ويجب على المبتدئين طبعا الاسترشاد بمدرس جدى ينظم تقدم عملهم حتى يتجنبوا على وجه الخصوص الافراط فى التعب ، وهو افراط يرهقهم ويولد النفور عندهم .

وعلى العموم ، فان الذى يريد الثقة فى النفس لابد له من ان ينمى قوته العضلية ، وقوة تحمله ، والحياة غالبا ما تزود الحضر بالفرصة للمشى وللرفع وللحمل ، وهم يسولون لانفسهم اهمال هذه الفرصة لان مفهوم الكد والتعب وحده يرقى اذهانهم ، وينسون ان الكد العضلى يقوى ، وان الدأب على العمل يقلل التعب بالتدريج ، تلك التعبية التى يشكو منها المصابون بالنوراستانيا بعد ان اكتسبوا بكل عناية قوة الجمود .

وهناك طبعا شبان اقوياء جدا يشكون من الخجل . ولكن الخجل عندهم يتغير تقريبا . دائما بطريقة تلقائية ، وبسهولة على كل حال ، اذا ما واجهوه بمقاومة منظمة ، والجيرة الاستبدادية ، واللوم المستمر ، والمزاعم المهيمنة المتكررة تكفى لكى تحيل اشد الاطفال قوة الى فتية وجلين . ولكن الايحاء سرعان ما يعيد للضعفاء رباطة الجأش العادية التى افتقدوها مؤقتا .

بعد ان تكتسب تحمل المجهود العضلى ، عليك ان تعمل لصالح التحمل الذهنى . وفى المكان الاول تنمية قدرة الاهتمام الواعى وتركيز الذهن . وذلك الذى يعرف كيف يركز ضميره طواعية على موضوع محدد ويبقيه عليه يسدد عليه بسهولة منفذ الافكار او الانفعالات الطفيلية التى تنبع منها اكثر ظواهر الخجل ، والتدريب المتزامن ، مع

الامكانيات الطبيعية. والذهنية يساهم بقوة في استقرار  
المعنوية ورسوخها . وكل امرئ تزداد ثقته في نفسه  
يتألق فيه الاحساس بأن امكانياته تزداد في كل المجالات.  
والعكس ليس أقل صحة ، فعلى أثر الانحطاط  
الفيزيولوجي أو النفسي يستقر الاكتئاب طواعية ومعه  
الخجل ، وهنا أيضا يمكنه ، بل لابد له ان يتصرف وهو  
على يقين من استعادة قواه ولهذا ، لا تيأس أبدا .

## ٦ - توازن الشعور الجماعي للجسم :

القلق الداخلى والاكتئاب لا يساعدان الثقة في النفس  
أبدا . الراحة الفيزيولوجية والاحساس بتقوية الطاقة  
المتلازمان باتزان تام يهيئان بالطبع لرباطة الجأش . وقد  
تكلمنا في الفصل الثالث عن الاساس في فنية تحديد جميع  
عوامل الشعور الجماعي لجسمك . ولنر الآن كيف تعمل  
لكي تجهز دائما احتياطي الطاقة الذي تنبع منه الشجاعة.

يجب المحافظة على نومك أولا : المحافظة عليه من  
افراطات العمل ومن العصيان ، فان الارق ، سواء كان  
طوعيا أو غير طوعى يستنزف حقا منابع الطاقة الحيوية  
بصورة سريعة تقريبا . اما الذى يصمم على القيام بعمله  
أثناء النهار فلن ينتقص شيئا من راحة ليليه . ثانيا :  
ان يمتنع عن تناول السميات ، وخاصة المشروبات  
الروحية ، مهما يكن نوعها . علماء الاجتماع يرفضون  
الكحول طبقا لمبادئهم الاخلاقية . والرجل الحذر يمتنع  
عنها حفاظا على صحته وعلى جسمه . وان تدفع توقعات  
مباشرة وأياما مقبلة حافلة بالاضطراب والقلق ، وانحطاطا  
بطيئا ومؤكدا ، فهذا ثمن باهظ جدا لمتع قصيرة الاجل

ولسرات مشکوک فيها . ثالثا : ان تواجه بكل نفور شديد كل افراط مهما يكن ، سواء كان افراطا في النشاط أو افراطا في اللهو ، فالعمل الهادئ المترن والمنسق والذي تتخلله راحة كافية يقوى وينظم . اما النشاط العنيف المستعر والذي يتبعه ، بدلا من الاسترخاء والاستجمام ألعاب عنيفة فيتسبب في شل الكفاءات العليا ، وفي الشيخوخة المبكرة .

كل منا ، باعتباره جهازا عضويا حيا ، ومولدا للسائل العصبي ، يصدر عادة كما يوميا من الطاقة الاساسية . فلنعتبر هذا الدخل النشاطي كراسمال ولا ننفق منه اكثر من اللازم . هذه هي الوسيلة الوحيدة لتجنب كل قلق وكل عجز .

## ٧ - عادة التشاور العقلاني :

دون اى مفهوم نفسى ، يمكن لاي امرى ان يدرك ان فيه كائنا عاقلا وآخر محرضا . وهما ليسا على وفاق دائما . وطالما لم يخضع الثانى للأول ، بمجهودات متكررة فانه يعوقه فى كل المناسبات . وفى الخجل مثلا ، فان الكائن العاقل يريد أن يتغلب على القلق الذى يحس به الكائن المحرض ، ولكن هذا الاخير ، متمرد بقدر ما هو حساس ، يفلت من كل سيطرة الارادة الواعية .

وكما فى حالة تربية الحيوانات البرية ، فان ترويضنا دقيقا يسمح بالتغلب على الكائن المحرض شيئا فشيئا ، واخضاعه للنوايا الواضحة ، انا المتعقل . وهذا الترويض

يحتاج لنفس طويل ، ويتيح الفرصة للقيام به باستمرار ،  
ويكفي للمرء أن يراقب نفسه ، وأن يستبدل الأفكار  
والكلمات والأعمال المحرّضة بأفكار وكلمات وأعمال  
اختيارية . ومراقبة المرء لنفسه تساوى مراقبة بقطة  
لأنا المتعقل على الآخر . ويعطى سلطة للأول على الثاني ،  
وهذه السلطة تظل باقية حتى عندما يتعلق الأمر بأن  
يتمالك نفسه أمام الغير ، أو بأن يتصرف بثقة رغم عدم  
أحساسه بأنه غير مستعد لذلك .

## الثقة في النفس المحققة

ثقة تامة في النفس أمام الجميع ، وثقة متاملة في احتمالات نجاحها ، استعدادان داخليان لا غنى عنهما لمن يريد أن يشق طريقته وسط المنافسات الحامية للحياة الحديثة ، وكل منهما تكتسب بالجهد المتلاني .

### ١ - كيف تستبعد المخاوف التي تمتص الطاقة :

يمكن للشباب الذي يمتلك الثقة الطبيعية أو المكتسبة ويفتقر إلى الثقة في النفس ، وإلى كفاءاته ، وإلى القدرة على إنجاز مهمة تحتاج إلى نفس طويل ، أن يصل إلى موقف بالذات ، أو أن يضطلع بالواجبات التي يتطلبها هذا الموقف كما ينبغي . والاعتداد بالنفس نادرا ما يؤدي إلى الغابة . ولكن الشك في النفس لا يؤدي اليهسا إطلاقا . وبين الضدين ، ونعني بهما ، التصور لجسرد الفطرسة أنك تستطيع النجاح بسهولة ، والخوف من الفشل ، كل الخوف ، هناك مكان وسط ، وهو مواجهة الفشل بدون انفعال ثم المضي إلى الامام من جديد .

والتأكيدات المطلقة مرفوضة لنا جميعا ، ولهذا يجب أن نتعلم كيف نتجنبها ، وكيف نتصرف ، مسرع محاولة ضمان الحد الأدنى للنجاح ، وعلى كل حال ،



فان اولئك الذين يشكون في انفسهم ، غالبا ما يكسون  
لديهم الاستعداد لاداء البرنامج الذى يترددون امامه ،  
ولكن الجراحة وحدها تنقصهم .

ومن بين الاصوات التى تولد الشك ، هناك سبب  
جوهري اسمه الفتور او اللامبالاة ، وهو غياب الجشع  
بالمعنى الذى ذكرته فى الفصل الثانى من هذا الكتاب .  
ان كثيرا من الرجال يتمنون التملك او بلوغ نتائج  
تروق لهم كثيرا ، ولكنهم لا يشعرون بذلك الجشع  
الجارف الذى يشد كل الموارد الطبيعية والمعنوية  
للعمل . وفى آخر تحليل ، ظهر ان الفتور او عدم الاكتراث  
ينمان اما عن ضعف ينبقى الاسراع بعلاجه قبل كل  
شيء ، واما عن كبت تسببت فيه التربية الاولى بتدريس  
ناقص او بجيرة مجحفة ، والانسان الطبيعى تقريبا ،  
حتى اذا لم يكن موهوبا تماما ، يبدى طموحا ، محدودا  
او متسعا ، حازما دائما ، لان ميوله وقابلياته واحساساته  
تبلغ درجة من القوة تكفى لكى تتيح الفرصة لانكسار  
قوية جريئة .

وفى المكان الثانى ، يجب ملاحظة شعور النقص عند  
الرجل الرزين الذى يؤثر فيه نقص كفاءاته المحققة  
او نقص معلوماته ومعرفته ، ولكن الكفاءات تنمو ،  
والمعرفة تكتسب بالمران والدراسة ، وكل منهما سهيل  
المنال له ، شريطة ان يعمل بدقة ونظام ، وكل منسا  
يمر بمرحلة رائعة ، بين اليوم الذى ولد فيه ، والذى  
بدا يتهجى فيه الحروف الابجدية ، وبين ذلك الذى  
خرج فيه من الفصل ، هذه الثقافة الاولى تمت ذهنه  
بوسائل فكرية ، وعلوم يحصل عليها بمشاهدة بعض  
ساعات يوميا ، ويمكننا دائما بعد ذلك ان نطلب من

العمل نتائج جديدة مماثلة لنتائج الدراسة. وإذا ما تمرن الاهتمام والذاكرة والارادة ومرونة الذهن والبراعة التمرين المناسب ، كل فى حقل امكانيته الحالية ، فان كلا منها يزداد نشاطه اكثر فأكثر ، وبذلك يستطيع كل امرئ أن يصبح جديرا بالقيام بامور تعدى اليوم، وسائله .

وأخيراً فان البصنة التى يتركها الفشل ، أو خيبة الأمل فى الدهن تكفى أحيانا لاستقرار الجهد ، ولعلاج ذلك ، يجب مقاومة السبب بكل جهد ، من منا يقبل الاستسلام لشاعره دون أية مقاومة ؟ ... لا أحد . وبعد امعان الفكر والتروى لن يبقى أحد اسيراً للذكرى بسيطة ، محاولة أو أكثر من محاولة دون نتيجة معناها أما عدم كفاية الوسائل المستخدمة ، وأما عداة العناصر الخارجية . والتحليل الدقيق لتلك الوسائل والعناصر يتيح لنا أن نفهم لماذا لم نتصرف التصرف الصحيح ، كما يتيح لنا أن نبحث عن طريقة أخرى لكى نعمل من جديد ، فعالية . هل تعلم أن الذين يفلحون من أول مرة هم الاستثناء ؟ ان الغالبية يجب أن تجدد محاولاتها قبل بلوغ الهدف وقبل عبور الحلقة التى تيسبدا من الحماس الى خيبة الأمل والتى تتكرر مراراً كثيرة تحت ظواهر أخرى . والتجربة الايجابية تكتسب هكذا ، وعلى كل حال فان بعض النتائج تتطلب مجهوداً قوامضاً ، معلباً وممتداً ، واضيف الى هذا أن مثل هذا الأصرار ينتج ٨٠٪ حتى اذا كانت الصعوبات شديدة والمواهب دون المتوسط .

## ٢ - امكانياتك الحالية والمستقبلية :

إذا كان التقييم الحالي لمستوى كفاءتك ومعارفك وتجربتك يحملك على التأكد من أنك لست قادراً بعد على تحقيق ما تريد ، فلماذا تعتبر نفسك أنك غسدت في حكم العاجز ، وانك لا تستطيع إنجاز شيء بعد . ان امكانياتك لا يمكن أن تستقر على حال ، وفي مقسدورك أن تحسنها . وامكانية التنمية والكمال تبقى مفتوحة امام الجميع ، وسن الكمال والنضوج التام يختلف تبعاً للأشخاص ، فان التجهيز الجمالي من ناحية ، وظروف بداية الحياة من ناحية أخرى ، تسبب على البعض ، وتحرم البعض . ونحن لا نستطيع شيئاً ازاء ذلك ، وكل ما نقدر عليه هو تقوية كل طاقاتنا بتمرين مستمر ، وملاحظة العالم الخارجى باهتمام ، لانتهاز الفرص التي يتيحها لؤهلاتك ، والنوع والجد الأقصى لهذه المؤهلات على فرض انها قد بلغت قرضها ، فالتطبيق والعمل يبين الاتجاه الذي يناسبها . وكذلك خط الفكر والعمل ، حيث تزدهم هذه الكفاءات على احسن ما يكون وتحدد اخصب النتائج .

واذا لاحظنا لمدة بضع سنوات ، وعن قرب ، عدداً معيناً من الأشخاص ، فسوف نتأكد أن ذكاءهم وارادتهم يتغيران حتماً ، أما لانهما يتراجعان ، وأما لانهما يتوطدان ، وذلك طبقاً لنشاطهما الاوتوماتيكي أو السلبي أو الاختياري أو الايجابي . وذلك الذي يسعى باستمرار لتوسيع مجال قدرته على الفهم والانتساج بصورة أفضل وأسرع لا يلبث أن يواجه بقلب مرح مهمات ومسئوليات ومشازيع كان يحس أمامها فيما سبق بأنه

مغلوب على أمره ، ومن ناحية أخرى ، فإن الخيال  
ومرونة الذهن والبراعة تكون قد نمت بما فيه الكفاية  
بحيث يواجه الصعوبات بثقة ، لأنه يشعر بأنه أصبح  
قادرا على أن يجد لها حولا . ومن ناحية أخرى ، فإن  
القوة المحققة جعلت من الممكن ما كان يبدو فيما سبق  
أنه بحاجة إلى مجهود عسير لمحاولة تحقيقه .

وفي الإدارات الكبرى ، حيث ترتبط كل مهنة بالألقاب  
والشهادات التي يتقدم بها المرء ، ثم بالوسسطة أو  
الدسائس ، فإن تفوق الإنتاج يفتح الباب حتما للوظائف  
الكبرى ، والقيمة غير المتوقعة لأحد الموظفين تخلق  
امكانيات مفاجئة للإدارة التي يعمل بها . وللاستفادة  
من هذه الامكانيات يجب اسباغ أهمية جديدة لمن  
يظهرها . وبذلك لا يمكن أن تضيع فرص الاستفادة  
من القدرات المكتسبة أو النامية . وبدءا من درجة معينة  
من المعرفة والمهارة فإن المبادرة الشخصية تكفي لكي  
تفيد عن طريق مستقل ، وبعض الناس يعتقدون أنهم  
مكرسون لحياة الخمول لأنهم لا يملكون الشهادات التي  
تخولهم التعيين في إحدى الوظائف المربحة ، ولا رأس  
المال الذي يمكنهم من ممارسة التجارة ، ولكن  
الشهادة بدون القيمة لا فائدة لها ، ولا يمكن أن تذهب  
بصاحبها بعيدا . ورأس المال يتبخر لعدم وجود الإداري  
الذكي والنشيط ، وكم من أناس لديهم الجرأة والاقدام ،  
ولديهم رأس المال ، ولكنهم يفتقرون إلى حسن البديهة  
والذكاء ولا يفهمون شيئا في التجارة ، ويعززون افلاسهم  
إلى سوء الحظ .

### ٣ - قيمة التركيز :

الدرس والتحصيل والتقوية والتحسين والانتاج :  
الوسيلة الوحيدة لكل ذلك هي التركيز ، أما التنظيم  
فمعناه الاهتمام والتفكير المستمرين ، ثم التطبيق بنفس  
المجهود لوسائل الفكر والنشاط ، فيصبح المستحيل  
ممكنا ، والصعب سهلا بمجرد أن يعرف الدهن كيف  
يفكر مليا . أما الذين يفتقرون الى الثقة في النفس ،  
فيمسوا يتعلق بالاعداد لفحص او استقصاء ، فان  
الاهتمام والمثابرة عليهما ينعدمان بكل بساطة ، والعجز  
وفحص المواقف والصعوبات فحضا دقيقا وطويلا يولد  
تقريبا كل المرات ، وتبديد النشاط لا يثمر الا الغضب  
ولا يؤدي الى أية نتيجة . كيف تقود الدهن الى  
التركيز ؟ بترويضه عادة بتمارين خاصة ، وهي التمارين  
التي أشرت اليها سابقا ، ولكن مهما تكن هذه التمارين  
مثمرة وفعالة فانها أقل أهمية من بعض العادات  
الجوهرية التي تخلق الهدوء والاستجمام وانفسراد  
الدهن . واهم هذه الميزات هي العمل في صمت ، ومهما  
يكن نوع العمل الذي تقوم به فلا بد من أن تتفرغ له قلبا  
وقالبا ، وأن لا تحتل أية فكرة غريبة عن واجب اللحظة  
الآخرة ، ومن الأسهل أن تفكر مليا وأنت تعمل ، من  
أن تتأمل إحدى المسائل وقتا طويلا ، وعليه فمن الأوفق  
أن تقوم أثناء عملنا بالمجهودات الأولى للتركيز ، وقيمة  
التمارين التي تكلمت عنها عاليا من شأنها بالذات أن تتيح  
هونا للفكر الذي ما يزال عاجزا عن الاستمرار دون سند  
مادي .

وإذا أردت فحص استخدامك لوقتك لمدة اسبوع



أو شهر ، فسنجل كل النقاط قيم الضرورية التي تؤثر  
 بها حياة اليوم ، واطرحها عنك بكل قوة ، انك تربح  
 الكثير من ذلك الوقت الذي تعتقد طواعية انه ينقصك ،  
 ثم انك تحرر مخك من عدد كبير من الهموم الصغيرة  
 الطفيلية وتقلل عدد أنواع الأفكار التي تدور به ، وتخلق  
 بذلك جواً داخلياً مريحاً للتركيز . ان عدد الساعات التي  
 تضع سنوياً ، والطاقة الذهنية التي تبددها في القراءة  
 يومياً ، وتعليل شتى الحقائق يوضح تماماً ما تبين .  
 وما يناسب كل عمل تفصيلاً ، لا بد منه لانجاز  
 المجموع ، واهتمام المرء بحسبه بمشروع جاري تنفيذه  
 وبقاؤه أهم وأصم وغير مبالي لما عاداه هو السر الكبير  
 الذي بفضلله يمكنه أن يحصل على ما يرجو من نتائج .

وقد قيل ذلك مراراً وتكراراً في كل الظروف ، ومع  
 ذلك فيبدو أنه يغيب عن أذهان الكثيرين ، أن الفكرة  
 القائدة المائلة في الذهن على الدوام توقظ الأفكار  
 المتلازمة ، والالهامات والانعكاسات الضرورية لنجاحها .  
 وهكذا نرى روابط بين ما نهدف اليه وبين بعض الموارد  
 التي لم تكن لنفكر فيها ، وحتى خلال النوم فان الذهن  
 يعمل بنشاط فيما هو نافع اذا ما وجهته ، في حالة  
 اليقظة الى وجهه بالتحديد . وكل غدا يأتي عندئذ  
 بحصصه من الموضوعات الجديدة .

## ٤ - النجاح والفشل :

مريدو التركيز يوجهون الفعالية الشخصية الى  
 مداها ، أما الرجل دون المتوسط ذو الذهن المركز ،  
 فيحصل على نتائج ملموسة ، ويجود وسائله بالتدريج ،



في حين أن الرجل الموهوب طبيعياً ، وبقدر المستطاع  
نفسياً ، والمشتت الفكر يحقق أحياناً في بلوغه الغاية التي  
كان يسهر عليه بلوغها بتطبيق مستمر . والفشل  
المحتمل الذي قد يواجهه الأول لا يحيطه إطلاقاً ، لأنه  
دائم اليقظة ، ويسجل بعناية تسلسل الأسباب  
والنتائج ، مكوّناً بذلك كما من التجارب يستفيد منها  
في تجربته التالية . أنه يتعثر في بدايته ، ولكنه يتعلم  
دون انقطاع ، ثم يعاود الكرة بعناصر جديدة ، وينتهي  
به الأمر إلى الفوز .

في داخله ، نجاح أو فشل منفرد لا يعنينا إلا  
القليل ، وما يهمه هو قيمة الكفالات المستخدمة . بعض  
النجاحات تأتي من مصادفات سعيدة لا يمكن أن تتكرر  
باستمرار ، ولا حتى بكثرة ، وأصحابها لا يحصنون  
على شيء معادل فيما بعد ، وربما يفقدون ثقتهم في  
أنفسهم لهذا السبب . وهناك أيضاً فشل تسببه  
معاكسات ظرفية غير متوقعة تفسد ادق الجهود في  
الحظة ، والرجل الإيجابي يتقبلها ببرود ، كعامل تأخير  
أو كعنصر جديد للمسألة التي يحلها دون أن يشك  
لحظة واحدة في إمكانية نجاح المرحلة التالية .

عندما لا يحقق العمل النتائج التي تنتظرها فلا بد  
من تحليل أسباب هذا الاخفاق بكل نزاهة لكي تعرف  
إذا كان قد نقصك شيء أو إذا كان القدر قد تدخل  
بضرورة ما . في الحالة الأولى سوف تحاول الحصول  
على ما ينقصك . أما في الحالة الثانية فسوف تتخذ  
الاجراءات اللازمة لكي لا يتدخل القدر من جديد ، هكذا  
يتصرف الذين يقودهم تصميمهم خطوة خطوة لتحقيق  
مخططاتهم بكل عزم وثبات .

وأسوأ أضرار الفشل هو تأثيره المحبط للهمة ، ولكن هذا التأثير يتبخر بسرعة إذا لم يفتّر النشاط ، ولهذا أقول لمن يهمله الأمر أنه لابد من أن يتغلب على احساسه لكي يشغل ذهنه فوراً بفحص النتائج التي تمت ، والبحث عن طريقة لحصر الضرر ومعرفة مداها واتساعه . والطاقات النضالية تبقى كاملة ، شريطة أن يتسابع النضال على الفور ، وهذا لا يعنى أن لا يأخذ هدنة أو راحة ، وأن يرهق أعصابه ونفسيته ليل نهار ، وإنما على العكس ، فإن الاسترخاء الذى تكلمنا عنه فى الشروط التى حددناها وسيلة من أفضل الوسائل العلمية للدفاع الآلى ضد آثار الفشل المحبطة ، هنا أيضا يتدخل مبدأ التركيز ، لأنه يفرض امكانية الاستغراق فى العمل الحالى ونسيان كل الباقي مؤقتاً . لا تفكر ساعة النوم الا فى النوم فحسب ، وفى وقت العمل الا فى العمل فحسب ، فان النوم الهادىء العميق يحيى خلايا الجسم ويجدد النشاط .

### ٥ - الصعوبة :

الافراط فى التفكير فى الصعوبة يفقد الثقة فى النفس ، والافراط فى عدم الاهتمام بها يبخسها قدرها . ومن المناسب ان تقدير المجهود المطلوب للمهمة التى تقوم بها بكل جهد ، وبكل موضوعية . ولكن ما ينجزه شخص بسهولة يتجاوز امكانيات الآخر ، ومن هنا الضرورة الاولى لمعرفة الشخص لنفسه معرفة تامة حتى يقيس مشاريعه طبقاً لكفاءاته ، ما هى المواصفات التى تتطلبها خطتك ؟ هل تملك هذه المواصفات بدرجة كافية ؟ اذا

كان الرد بالايجاب فالى العمل ، والا فيجب ان تعيد التفكير في مشروعاتك أو أن تقوم بتنمية قدراتك .

عندما يتضح لك أنك تستطيع مواجهة كل الصعوبات المتوقعة ، وعندما تضع الطريقة التي ستواجهها بها بنظام ، فإن مبدأ التركيز يهيب بك أن تبدأ نضالاً بالصعوبة الأولى ، وأن تمتنع عن التفكير في الصعوبات الأخرى إلى أن تغلب عليها هي بالذات ، ثم تهتم بالثانية بعد ذلك ، وهلم جرا ، أما إذا أرهقت ذهنك في وقت واحد بسلسلة من المشاكل ، في الوقت الذي تحاول فيه حل واحدة منها على الخصوص ، فإنك تبديد قواه وتفقد حداثته . هناك وقت للاستيعاب ووقت للتنفيذ ، أما الشمولية والعناية بالتفاصيل ، فلا يمكن متابعتها في وقت واحد .

النشاط والارادة الطيبة لا يكفيان . . لابد من المهارة للتغلب على بعض الصعوبات . وقد رأينا أناسا يتمتعون بشجاعة كبيرة ولكنهم يفتقرون إلى الخيال ، ويقعون فريسة للتردد ثم للأحباط لأنهم لا يجدون الطريقة التي ينهون بها صعوبة خاصة بعض الشيء ، ومع ذلك ، فقد كان في مقدور بعضهم اكتشاف هذه الطريقة لو أنهم فكروا بروية ونظام ، فالتفكير المتواصل ينمي المهارة ، ويجب على كل امرئ أن يتمرن على ذلك كثيراً ، ولكي تتجنب ضياع تسلسل أفكارهم فعليك في البداية أن تكتسب كل فروض المسألة التي تواجهها ، وأن تدونها أولاً بأول لكي تعرض على ذهنك ، وأن تلقى على نفسك الأسئلة المحددة بالعزم الثابت الصلب لاستخراج المعلومات الخاصة بها من ذهنك . وإذا كنت قد اعتدت على التركيز كما أوصينا به فسيهتر الفكر دون تعب يذكر ، وستوافد

الالهامات دون تناسق كبير تقريبا ، ولكن اذا دونتها  
بإيجاز كما ينبثق ، فسيكون من السهل لك أن تفحصها  
وأن ترتبها بعد ذلك . جلسة أولى يندر أن تكفى . هنا  
أيضا لابد من المباشرة ، أن الموضوع الذى يحتاج الى  
التفكير والتروى أشبه بأرض محروثة بكل دقة ، فان  
الأرض تصبح خصبة عندئذ . فتسائل كيف يتكلم كل  
شخص عن مواضيعه المحببة اليه بفراة ، وأنت ، كلما  
فكرت وترويت فى مسألة ما ، كلما ازداد اهتمامك بها ،  
وكلما استمتعت بمواجهتها .

## ٦ - المقارنات :

نحن جميعا ، على الأقل مبدئيا ، متساوون فى  
الحقوق . ولكن فيما يتعلق بالتجهيز الشخصى فان  
التفاوت كبير . فالاستعدادات الشخصية ، والميول  
الذهنية تختلف كثيرا عند الرجال ، مهارة البعض تتعارض  
مع عجز الآخرين ، وهذا سبب من أسباب الانحطاط عند  
الذين يكتشف التحليل الذاتى بعض النقص فيهم ،  
والتحليل الذاتى ليس متاحا إلا لنخبة من الناس ، لأنه  
ينبثق من حاجتهم الى معرفة أنفسهم ، ولا يتسنى لدون  
المتوسطين ، وأن من غير المنطق تماما أن نفقد الثقة فى  
أنفسنا . لأننا نعرف أن فينا نقصا لابد من تعويضه ، وأن  
يقارن المرء نفسه بشخص مثالى يتمتع بالآزان المنبوى  
والوضوح الذهنى فى نفس الوقت ، وبقوة طبيعته ، فان  
هذا معناه أنه يشعر بحاجته الى التشبه به . والحاجة  
تستتبع دائما الاستعدادات الداخلية الكافية لكى يصل  
ما يريد . أن فلاحه بعض الفلاحين المهرة تقهر غالبا جذب

الأرض القاحلة . وكذلك التربية البدنية الذاتية تيسر  
تلطيف العيوب الطبيعية .

والناس يقفون حيارى أمام مسألة الوراثة ، مع أن  
الغائيات التي لا يرجى صلاحها قلة وتعتبر استثنائية ،  
وكذلك الحالات الميثوس منها تماما ، ثم أن هنالك  
بالضرورة ، مع كثرة الحالات الوراثية ، بجوار العيوب ،  
بدور جيدة فيها مواصفات كامنة لا تبغى إلا الظهور ،  
شريطة إيقاظها .

واختيار المرء لنموذج ، أو بالأحرى ، تشبييع مخيلته  
به ، معناه أنه يريد التعود على الدور الذي يتمنى القيام  
به ، وأقل جهد ، بل أكثر الأفكار تهديبا تترك أثرا  
مستديما وتساهم في التغيير المنشود ، وبمراعاة هذا  
التوجيه يتقدم كل يوم خطوة ، وأستطيع القول أنني  
رأيت أناسا يتقدمون هكذا في خطوات عملاقة ، بين أولئك  
الذين اعتقدوا مدة طويلة أنهم قير كاملين .

## ٧ - الأصرار :

أقل الناس حظا أولئك الذين لا يتقدمون إلا ببطء ،  
في البداية على الأقل ، يشعرون دائما بأن مسيرتهم تسرع  
إلى الأمام بعد مدة قصيرة من الأصرار . لا تياس أذن ،  
وحذار من عودة الخمود وهجومه فحسب ، فهنوا في  
النهاية الخطر الوحيد الذي يجيبه أن تخشاه حقيقيا .  
إلا أنه من الواضح بحيث أن معرفته مسبقا تعنى قهره ،  
فانه لا يبقى أبدا إذا ما واجهته مواجهة تامة .  
إذا حاول الظهور ثانية فعليك أن تفكر بقوة : « أنا  
أستطيع » وأريد : « عليك أن ترمخ معنى هذه الكلمات

في ذهنك ، فهي وحدها تشعل فيك طاقات جديدة خلال  
أسوأ حالات الارهاق والتعب .

ان العامل الرئيسي للجمود هو الإيحاء الخارجي ؛  
أه ، يجب أن تسمعه مرارا ، انه موجود في كل مكان لكي  
يقول لك انه ليست هناك أية فائدة ، وان ما من أحد  
يعرف ان يغير نفسه ، ان الثقة في النفس لا تكتسب وان  
الطبع لا يتغير . . . الخ . . الخ . لا تصدقه ولا تجادل ؛  
قل لنفسك : « أستطيع وأريد » ثم تابع جهدك بهدوء .



# فهرس

الموضوع	ص
مقدمة .....	٧
الفصل الأول : اسباب الخجل .....	٩
الفصل الثاني : الاستعدادات الضرورية لتربية الثقة	
بالنفس .....	٢١
الفصل الرابع : توضيح .....	٤٩
الفصل الخامس : البرود .....	٦٣
الفصل السادس : الاستقلالية .....	٧٥
الفصل السابع : سيطرة الخيال .....	٨٩
الفصل الثامن : خجل ما بعد المراهقة والتغلب عليه .....	١٠١
الفصل التاسع : المواصفات المؤدية إلى الثقة بالنفس .....	١١٣
الفصل العاشر : الثقة في النفس المحققة .....	١٢٥

كتاب الهلال القادم

**المسرح الضاحك**

**بقلم : د . نجوى عانوس**

**يصدر ٥ سبتمبر ١٩٨٩**



الملاك

مرآة العقل العربي

## الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوي (١٢ عددًا) في جمهورية مصر العربية  
اثنا عشر جديها ، وفي بلاد اتحاد البريد العربي والافريقي  
والباكستان ثلاثة عشر دولارًا أو ما يعادلها بالبريد الجوي وفي سائر  
أشياء العالم عشرون دولارًا بالبريد الجوي .  
والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال في ج . م . ع .  
نقدًا أو بـ رالة بريدية غير حكومية وفي الخارج بشيك مسدّد لأمر  
مؤسسة دار الهلال ، وتضاف رسوم البريد المسجل على الاسعار  
الموضحة عليه عند الطلب .

## ● وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

الكويت : السيد / عبدالعال بسيوني زغلول ، الصفاة - ص ب رقم ٢١٨٣٣  
للحصول على نسخ من كتاب الهلال اتصل بالتكس : Hilal V.N 92703

رقم الإيداع : ٤٣٣٧ / ٨٩

الترقيم الدولي : ٦ - ٤٢٩ - ١١٨ - ٩٧٧ ISBN

## هذا الكتاب

هذا الكتاب يفتح أمامك الطريق للتخلص من الخجل ، وإعادة الشعور بالثقة ، حتى تصبح إنساناً مغايراً يتحلى بالجرأة والأقدام ..

وهو يكشف أمامك الطريق من خلال تجربة حية ، وهو يتطرق إلى كافة الأسباب التي تجعلك لا تتكلم أو تفكر بين محارفك بكل حرية ، ثم يأخذك إلى وسائل العلاج التي يصل إليها من يعاني من الخجل بالوعي الحقيقي بكافة جوانب المشكلة وبالتطبيق الدقيق لما تقرأ .

وأهمية هذا الكتاب أنه ينقل تجربة حية وأن المؤلف تعرض لألام تجربة الخجل ، وتمكن بالارادة من التخلص منها ، عندما وجد الوسائل الكفيلة ، واستجاب للتحدي الذي يواجهه ، ثم قرر أن يطبق ذات الوسائل على مئات الحالات من الذين يعانون من الخجل طوال عشرين سنة مؤكداً أن كل الذين تابعوا تجربته عادت لهم الثقة بالنفس .

إن هذا الكتاب خطوة ضرورية تطرد الخجل نهائياً من حياتك وتستمتع بكل مباح الحياة .



أولمبيك إلكترويك

OLYMPIC



ELECTRIC

سخانات

دفايات

مراوح

مكائن كهربائية

بلاست أويما

ولا يزال التجديد مستمرًا



أشبه الأفعمة هي التي تطهى في

أواني

الأفعمة

متانة ... جودة ... السعر المناسب

الومينوم استانلس ستيل تيفلون

الأفعمة الأفعمة الأفعمة

لا يمتصق بها  
لا يصدا  
لا يمتصق بها

الومينوم

الأفعمة

شركة

انتاج

٣٥ شارع الباب الأخضر - السكة الجديدة

معرض

٤٨٢٣٢٣٠ / ٤

٤٣٠١٣٥٦ / ٤٣٠١